• САМЫЕ ВКУСНЫЕ •

РЕЦЕПТЫ

ЗАПЕКАЕМ РЫБУ, МЯСО, ОВОЩИ

Лучшие домашние рецепты

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Порой для хорошего самочувствия достаточно придерживаться принципов здорового питания. Запекание является превосходным видом термической обработки продуктов, не требующим никаких особых затрат или навыков хозяйки. В этой книге мы собрали для вас множество вкусных и проверенных рецептов, для приготовления которых используются доступные абсолютному большинству продукты, такие как рыба, мясо, овощи. Готовьте быстро и без затей, или наоборот, порадуйте близких сложными блюдами. Здесь найдутся рецепты на любой вкус и кошелек!

- Составитель С. П. Кашин
  - ○
  - ○ Запекаем рыбу и морепродукты
    - ■ Кальмары с картофелем и чечевицей
    - ■ Тушеная камбала
    - ■ Рыба со сметанно-укропным соусом
    - ■ Скумбрия в фольге
    - ■ Шпроты
    - ■ Скумбрия
    - ■ Минтай с овощами и цветной капустой на пару
    - ■ Рыба под сливочно-луковым соусом
    - ■ Запеканка с телапией и картофелем
    - ■ Треска с овощами
    - ■ Лосось со сливками, укропом и картофелем
    - ■ Хек с картофелем
    - ■ Нежная рыба под фисташковым соусом
    - ■ Рыба в молоке с луком и картофелем
    - ■ Камбала, тушенная с помидорами
    - ■ Рыба, жаренная по-гречески
    - ■ Рыбные рулетики с овощами
    - ■ Рыба под кислым соусом
    - ■ Карп на пару
    - ■ Судак, тушенный в вине
    - ■ Рыбные тефтели с овощной подливой
    - ■ Лосось на пару
    - ■ Треска в собственном соку
    - ■ Котлеты из форели на пару
    - ■ Кефаль, фаршированная грибным жульеном
    - ■ Мойва тушеная
    - ■ Семга на пару

- Суфле из семги и минтая
- Тушеные кальмары
- Ризотто с креветками
- Плов с морепродуктами
- Лангуст с овощами
- Отварные креветки
- Жареные креветки
- Фрикасе из тигровых креветок
- Филе минтая, запеченное с картофелем
- Запеченный минтай в маринаде
- Королевский окунь, запеченный с луком и сладким перцем
- Судак по-астрахански
- Буффало с луком
- Сазан с белым вином
- Хек, жаренный с баклажанами
- Лосось в красном вине
- Карп с картофелем и апельсиновым соком
- Котлеты из щуки
- Рыбные палочки с макаронами
- Форель под лимонным соусом
- Камбала с яблоками и грушами
- Камбала по-эстонски
- Треска с лобио
- Морской язык с овощами
- Запеканка из морского языка и ржаного хлеба
- Креветки в помидорах
- Креветки с цукини
- Сом с картофелем
- Запеканка из креветок и риса
- Судак с луком
- Кальмары, запеченные с картофелем
- Треска с яблоками
- Лосось с гречневой кашей
- Кальмары с рисом и морковью
- Камбала с грибами и шпинатом
- Лемонема с овощами
- Минтай с овощами
- Филе сома с молодым картофелем и кореньями
- Хек с болгарским перцем
- Треска с брокколи и рисом
- Морской окунь с морковью и луком
- Морской окунь с баклажанами
- Лосось с вешенками и луком-пореем

- Морской язык с айвой
- Горбуша с кабачками и фасолью
- Шашлык из осетрины
- Шашлык из осетрины с помидорами
- Шашлык из осетрины в сметане
- Шашлык из белуги или севрюги
- Шашлык из налима с баклажанами
- Шашлык из камбалы
- Шашлык из сома (первый способ)
- Шашлык из сома (второй способ)
- Шашлык из китового мяса со сливами
- Шашлык из трески
- Шашлык из трески с тофу
- Шашлык из угря
- Шашлык из меч-рыбы
- Шашлык из карпа с помидорами
- Шашлык из палтуса
- Шашлык из скумбрии в майонезе
- Шашлык из сельди
- Шашлык из белуги в томатном соке
- Шашлык из сига с шампиньонами
- Шашлык из форели в луковом маринаде
- Шашлык из форели в лимонном маринаде
- Шашлык из семги в горчичном маринаде
- Шашлык из форели
- Шашлык из речной рыбы с луком и морковью
- Рыба с огурцами на шампурах
- Рыба на костре
- Шашлык из рыбы по-гречески
- Шашлык из речной рыбы с зеленью
- Шашлык из осьминогов
- Шашлык из креветок в горчичном маринаде
- Шашлык из креветок и морских гребешков с медом
- Шашлык из гребешка
- Шашлык ассорти
- Шашлык ассорти из осетрины с раками
- Шашлык ассорти из палтуса с креветками
- Шашлык ассорти из осетрины с креветками

○ Запекаем мясо
- Говядина с картофелем
- Говядина с брокколи
- Говядина с черносливом
- Гуляш из говядины

- Говядина в вине
- Говядина под сыром и майонезом
- Мясо с картофелем, капустой и грибами
- Тушеная говядина с помидорами
- Говядина с овощами
- Мясные ежики
- Тушеное мясо с картофелем и грибами
- Тефтели
- Котлеты
- Рубленые котлеты с грибами
- Телятина с грибами
- Свинина с картофелем
- Свинина в молоке
- Свинина с картофелем и овощами
- Гуляш из свинины
- Тушеное мясо с овощами
- Мясо по-французски
- Жаркое
- Свинина в пиве
- Свиные котлеты
- Свиные ребрышки в соусе
- Тушеный кролик с картофелем
- Запеканка из мясных рулетов с лавашем
- Баранина с картофелем
- Куриное филе с гречкой
- Курочка в маринаде
- Курица с овощами и тыквой
- Курица с фунчозой
- Курица в сырно-томатном соусе
- Курица в кунжутных семечках
- Паровые тефтели из курицы с пекинской капустой
- Куриная грудка в сливочном соусе
- Индейка под клюквой и сыром
- Курица с грибами
- Индейка по-турецки
- Фаршированная курица, запеченная в тесте
- Рулет из говядины
- Жаркое из говядины по-украински
- Жаркое из говядины, маринованной в коньяке
- Говядина с грибами в фольге
- Говядина с коньяком в фольге
- Телятина с чесноком и тмином в фольге
- Жаркое из говядины, маринованной с яблоками

и болгарским перцем
- Жаркое из говядины, маринованной с салом в хересе
- Говядина с вишней в фольге
- Жаркое из кролика, маринованного в красном вине
- Жаркое из кролика
- Куриные окорочка, фаршированные шампиньонами
- Кролик, фаршированный яблоками и черносливом
- Курица, фаршированная свининой
- Филе курицы с кабачками
- Курица с яблоками
- Курица по-бразильски
- Куриные шницели по-татарски
- Запеканка из курицы и рисовой каши
- Курица с черносливом, орехами и медом
- Цыплята по-сенегальски
- Курица с клюквой
- Цыплята с брусникой по-украински
- Утка, фаршированная киви и сельдереем
- Утка с ананасами
- Утка с вином в фольге
- Гусь, запеченный с яблоками и овощами
- Гусь, жаренный с картофелем фри
- Филе гуся с болгарским перцем и фруктовым соусом
- Рулеты из отбивных с баклажанами
- Свинина с лимоном
- Свинина с болгарским перцем
- Жаркое из свинины и говядины
- Жаркое из свинины, говядины и овощей
- Окорок в фольге
- Свинина с пряностями в фольге
- Свинина с молодым картофелем в фольге
- Баранина по-дагестански
- Бараньи ребрышки с зеленью
- Баранина с цукини
- Баранина по-казахски
- Жирная баранина с красным вином и помидорами
- Колбаски из баранины
- Говяжья печень со свиным салом

- Говяжья печень с айвой и тыквой
- Печеночный паштет с картофелем и сыром
- Говяжья печень, нашпигованная ветчиной
- Охотничьи колбаски с брокколи
- Барбекю из телятины с помидорами
- Барбекю из говядины
- Говяжьи ребрышки в сметане
- Сосиски с сыром и яйцом
- Колбаса с кабачками
- Ветчина в панировке
- Барбекю «Рождественское»
- Барбекю из говядины с рисом
- Барбекю из говядины с кабачками
- Барбекю из говяжьего фарша с кабачками и булочкой
- Барбекю из баранины по-турецки
- Барбекю «Дачник»
- Баранина, запеченная в фольге
- Барбекю из баранины в винном маринаде
- Барбекю из свинины с огурцами
- Барбекю из свинины с помидорами
- Спинка молодого барашка, жаренная на решетке
- Барбекю из баранины с мадерой
- Барашек в кафтане
- Барбекю из свинины с хреном
- Барбекю из свинины с картофельным пюре
- Барбекю из телятины с чабрецом
- Барбекю из говядины с шампиньонами, картофелем и зеленым горошком
- Свиные ребрышки в маринаде из соуса чили
- Барбекю из свинины в пивном маринаде
- Барбекю из телятины с картофелем и красным вином
- Рулет из говядины с овощами
- Говяжьи колбаски
- Свиные ребрышки в коньячном маринаде
- Барбекю в сливовом маринаде
- Свиные рулеты по-китайски
- Барбекю ассорти из свинины и телятины
- Барбекю из свинины с персиками
- Барбекю из кабанины
- Барбекю из баранины в винном уксусе
- Седло барашка по-ирландски
- Баранина в яблочной наливке

- Барбекю из буженины
- Барбекю по-донскому
- Барбекю из печени
- Барбекю из печени в винном маринаде
- Барбекю из телячьих почек
- Козленок на решетке
- Барбекю из кролика «Нежное»
- Барбекю из индейки с курагой
- Барбекю из гуся
- Барбекю из гуся с черносливом
- Барбекю из гуся в сливовом маринаде
- Барбекю из утки по-румынски
- Барбекю из дикой утки
- Курица на решетке по-американски
- Барбекю из куриных окорочков
- Барбекю по-македонски
- Перепела с грибами
- Курица, жаренная на решетке, по-каирски
- Барбекю из фазана
- Фаршированный гусь на решетке
- Барбекю из перепелов
- Барбекю по-францисканski
- Куриные крылышки «Невада»
- Барбекю из фаршированной утки
- Барбекю «Сладкая уточка»
- Курица, фаршированная сливами
- Барбекю из курицы, маринованной в вине
- Барбекю из цыпленка по-андалузски
- Барбекю из курицы с овощами
- Барбекю из куриных грудок
- Курица, зажаренная в фольге
- Цыплята по-японски
- Барбекю из гусиной печени
- Сосиски с баклажанами
- Кебаб по-иордански
- Скандинавские колбаски
- Кебаб с начинкой из яиц
- Колбаски из говядины
- Барбекю из фарша с чесноком
- Котлетки по-ирландски
- Купаты свиные, жаренные на решетке

○ Запекаем овощи и грибы
- Жареные овощи
- Перец фаршированный

- Овощное рагу по-деревенски
- Запеченная капуста
- Овощное рагу
- Тушеные овощи с грудинкой
- Баклажаны, запеченные с помидорами и перцем
- Запеченные баклажаны
- Вареный картофель с луком и морковью
- Кабачок с фасолью в сметанном соусе
- Запеканка из овощей с сыром
- Тыковник
- Овощная смесь на пару
- Тушеные овощи
- Печеный картофель
- Икра из свеклы
- Овощное рагу на пару
- Аджапсандал
- Запеченный картофель с тыквой
- Картофель с грибами
- Овощи на пару с куриным филе
- Капоната
- Лечо
- Кабачок с фасолью в сметанном соусе
- Овощное ассорти на пару
- Белые грибы с картофелем
- Тушеные овощи-ассорти
- Овощной соус
- Винегрет на пару
- Овощи, запеченные слоями
- Картофельная запеканка
- Теплый картофель с каперсами и рукколой
- Овощное соте
- Запеканка из капусты с томатом
- Капустный рулет
- Капуста с фасолью
- Кабачковая икра
- Запеканка из кабачков и лука
- Запеканка из кабачков, яиц и сыра
- Запеканка из патиссонов и сулугуни
- Запеканка из цукини и яиц
- Запеканка из брокколи и болгарского перца
- Запеканка из белокочанной капусты
- Брюссельская капуста с маринованными маслятами
- Запеканка из цветной капусты по-украински

- Тыквенная запеканка с фисташками
- Запеканка из баклажанов с чесноком и тмином
- Ленивые драники
- Запеканка из фасоли и сыра
- Печеные баклажаны с грушами и помидорами
- Стручковая фасоль, запеченная с цветной капустой и вешенками
- Запеканка из картофеля и цветной капусты
- Картофель по-испански
- Картофель, запеченный с колбасным сыром
- Запеканка из шампиньонов
- Вешенки, запеченные в фольге с сыром
- Запеканка из болгарского перца
- Болгарский перец, запеченный с яблоками и вешенками
- Помидоры, запеченные в тесте
- Помидоры с рисом и зеленым горошком
- Запеканка из репчатого лука и хлеба
- Слоеная овощная запеканка
- Овощи в кляре с острым соусом
- Запеканка из мексиканской смеси
- Белокочанная капуста с яйцом и луком
- Белые грибы с помидорами
- Белокочанная капуста с зеленым горошком и грибами
- Цветная капуста с морковью
- Рагу из цветной капусты, брокколи и моркови
- Кабачки с брокколи в сметане
- Кабачки с шампиньонами и картофелем фри
- Шампиньоны с картофелем и морковью в сметане
- Помидоры по-татарски
- Молодой картофель с белым вином
- Баклажаны в томате
- Баклажаны с фундуком и чили
- Тыква по-японски
- Белая фасоль с маслятами и луком
- Стручковая фасоль по-китайски
- Лобио по-грузински
- Овощи с базиликом в грибном бульоне
- Овощи в томате
- Баклажаны, фаршированные рисом и морковью
- Баклажаны, фаршированные грибами и зеленью
- Цукини, фаршированные картофелем

- Цукини с цветной капустой и сливками
- Шампиньоны с овощами в сметане
- Подберезовики в нежном соусе
- Шашлык вегетарианский

Составитель С. П. Кашин
Самые вкусные рецепты. Запекаем рыбу, мясо, овощи. Лучшие домашние рецепты

© М-ПРЕСС, 2015

Запекаем рыбу и морепродукты

Кальмары с картофелем и чечевицей

Ингредиенты

500 г кальмаров (очищенных), 2–3 картофелины, 1 мультистакан чечевицы, $^1/_2$ мультистакана томатной пасты, 2 столовые ложки растительного масла, 2 зубчика чеснока, лавровый лист, специи (любые), вода, соль.

Способ приготовления Налейте в кастрюлю мультиварки масло и установите режим «Тушение». Положите кальмары, приправьте специями и посолите. Закройте крышку мультиварки. По истечении 5 минут перемешайте. Спустя еще 10 минут добавьте томатную пасту и перемешайте. Еще через 5 минут положите картофель, нарезанный крупными кубиками. Всыпьте чечевицу. Еще немного посолите и перемешайте. Долейте в мультиварку воду, чтобы она покрывала картофель, и установите режим «Тушение» на 15 минут. Мелко нарубленный чеснок положите в разные «углы» содержимого мультиварки. Установите режим «Плов» на 15 минут, за 5–7 минут до окончания приготовления положите лавровый лист.

Тушеная камбала

Ингредиенты

500 г камбалы, 2 луковицы, 1 морковка, 2–3 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка майонеза, 0,3 мультистакана воды, специи (любые), соль.

Способ приготовления

Выпотрошенную камбалу промойте и немного посолите. Морковь натрите на терке, лук мелко нашинкуйте. Лук и морковь обжарьте на растительном масле до золотистого цвета на режиме «Выпечка», затем выложите рыбу, добавьте воду и установите режим «Тушение» на 30–35 минут. Затем смажьте поверхность рыбы майонезом и установите режим «Выпечка» на 20 минут.

Рыба со сметанно-укропным соусом

Ингредиенты

500 г рыбы (любой), 250–300 мл молока, 5–6 столовых ложек сметаны, 1 столовая ложка сушеного укропа или 1 пучок свежего, 1 чайная ложка муки, молотый черный перец, мускатный орех, соль.

Способ приготовления

Рыбу разделите на кусочки и выложите в кастрюлю мультиварки. Приготовьте соус: в молоко добавьте муку и хорошо размешайте. Затем добавьте сметану, соль, перец, щепотку мускатного ореха и укроп. Смешайте все до однородной консистенции и оставьте на 5–7 минут. Залейте полученным соусом рыбу. Готовьте на режиме «Быстрый» в течение 20–25 минут. Время может незначительно меняться в зависимости от жирности молока и густоты соуса.

Скумбрия в фольге

Ингредиенты

1 кг скумбрии (свежемороженой), 1 лимон, 1 луковица, перец, соль.

Способ приготовления

Рыбу выпотрошите, отрежьте голову и разделайте на куски, посолите, поперчите и выложите на фольгу. Лимон нарежьте тонкими кружками, лук – колечками, выложите на скумбрию и заверните все в фольгу. Готовьте на режиме «Пароварка» в течение 25–30 минут.

Шпроты

Ингредиенты

1 кг кильки, 10 чайных ложек крупнолистового чая, 0,25 стакана растительного масла, 1 столовая ложка соли (крупной), 3 лавровых листа, 2 столовые ложки соевого соуса, 350–400 мл кипятка, гвоздика, черный перец горошком.

Способ приготовления Заварите чай и дайте настояться. Кильку вымойте, разделайте и выложите в кастрюлю мультиварки. Смешайте чай, соевый соус, соль и залейте рыбу. Туда же добавьте масло, перец, лавровый лист и гвоздику. Готовьте 2 часа на самом медленном режиме. После этого откройте мультиварку, дайте кильке полностью остыть и переложите в контейнер для хранения. Если перекладывать горячую рыбу, то она будет ломаться и может превратиться в «кашу».

Скумбрия

Ингредиенты

1 скумбрия (свежемороженая), 1 лимон, 1 луковица, перец, соль.

Способ приготовления

Скумбрию разделайте. Лимон и лук нарежьте тонкими колечками. Рыбу посолите, поперчите и нарежьте порционными кусочками. Переложите рыбу в фольгу, выложите на нее кольца лука и лимона. Заверните фольгу и поместите рыбу в кастрюлю мультиварки. Готовьте на режиме «Пароварка» в течение 25–30 минут.

Минтай с овощами и цветной капустой на пару

Ингредиенты

1 кг минтая, 50–70 г сыра (любого), 1 сладкий болгарский перец, 1 луковица, 2–3 помидора (небольших), 5 столовых ложек сметаны (йогурта), 5 столовых ложек майонеза, 1 чайная ложка паприки, $^1/_2$ кочана цветной капусты (среднего), сушеная зелень (любая), перец черный молотый, соль.

Способ приготовления

Рыбу нарежьте кусочками и отправьте в кастрюлю мультиварки, добавьте соль, перец и сушеную зелень по вкусу. Лук нарежьте полукольцами, помидоры и перец – кубиками и добавьте к рыбе. Смешайте по 3 столовые ложки майонеза и сметаны, заправьте рыбу и овощи, хорошо перемешайте.

Капусту разберите на небольшие соцветия и промойте. Смешайте по 2 столовые ложки сметаны и майонеза, добавьте паприку и соль. Полейте капусту этим соусом и сложите в емкость для варки на пару. Сыр натрите на терке и посыпьте им капусту. Готовьте на режиме «Пароварка» 55 минут.

Рыба под сливочно-луковым соусом

Ингредиенты

1 кг рыбы (любой, свежемороженой), 4 луковицы (крупные), 200 г сметаны, 1 мультистакан воды, специи (любые), соль.

Способ приготовления Рыбу разморозьте, нарежьте на порционные кусочки, добавьте специи и соль, выложите в кастрюлю мультиварки. Лук нарежьте полукольцами, добавьте к рыбе. Сметану разведите водой, перемешайте и залейте рыбу. Готовьте до сигнала на режиме «Быстрый».

На гарнир подайте отварной картофель или рис.

Запеканка с телапией и картофелем

Ингредиенты

500 г филе телапии, 50 г сыра (любого), 5 картофелин (средних), $^1/_2$ пучка укропа (маленького), 1 $^1/_2$ зубчика чеснока, 4 столовые ложки оливкового масла, перец, соль.

Способ приготовления

Мелко нарежьте чеснок и укроп, смешайте с оливковым маслом. Нарежьте кружками картофель. Сыр натрите на средней терке. Положите в мультиварку в следующем порядке: слой масла с укропом и чесноком, слой картошки. Посолите, поперчите, полейте частью масла с зеленью, посыпьте тертым сыром. Затем выложите слой рыбы, посолите, поперчите и полейте маслом с зеленью. На рыбу положите оставшийся картофель, посолите, поперчите, полейте оставшимся маслом, посыпьте тертым сыром. Поставьте на режим «Выпечка» на 60 минут.

Треска с овощами

Ингредиенты

500 г трески, 2 морковки (большие), 2 луковицы, 150–200 г майонеза, перец, соль.

Способ приготовления

Посолите и поперчите рыбу, морковь потрите на терке, лук мелко нарежьте. На дно кастрюли положите половину смеси из моркови и лука, затем половину майонеза, рыбу, оставшийся майонез, оставшуюся смесь овощей. Поставьте мультиварку в режим «Выпечка» на 20–30 минут.

Лосось со сливками, укропом и картофелем

Ингредиенты

5 кусков филе лосося, 5 картофелин, 200 мл сливок, 1 столовая ложка растительного масла, укроп, перец, соль.

Способ приготовления

Очистите картофель и нарежьте кружочками, выложите в кастрюлю мультиварки и обжарьте до полуготовности, установив режим «Тушение» на 15 минут. По окончании программы откройте крышку, посолите, сверху выложите рыбу, соль, перец и укроп, залейте сливками. Закройте мультиварку и установите меню «Тушение» на 30 минут.

После завершения программы оставьте блюдо постоять 5–10 минут.

Хек с картофелем

Ингредиенты

1 хек, 4–5 картофелин, 1 луковица, 1 пучок петрушки, 2 зубчика чеснока, 1 столовая ложка томатной пасты, $^1/_2$ кубика рыбного бульона, 2 столовые ложки растительного масла, 1 мультистакан воды, специи (любые), соль.

Способ приготовления

Налейте масло в чашу мультиварки и включите режим, подходящий для жарки. Мелко нарежьте лук, чеснок и петрушку. Выложите в чашу мультиварки и обжарьте в течение 5 минут.

Посолите, добавьте томатную пасту и обжаривайте еще 2 минуты. Добавьте в чашу картофель, нарезанный кружочками толщиной примерно 1 см. Соедините воду с измельченным бульонным кубиком, влейте смесь в картофель, перемешайте. Сверху выложите рыбу.

Выберите в меню режим «Тушение», время – 30 минут.

Нежная рыба под фисташковым соусом

Ингредиенты

2 филе телапии, 1 стакан фисташек (очищенных), 1 зубчик чеснока, 100–150 мл оливкового масла, 1 пучок лука-порея, 2 столовые ложки растительного масла, специи для рыбы, соль.

Способ приготовления

Рыбу вымойте, нарежьте на порционные кусочки. Посыпьте кусочки со всех сторон специями и солью. Приготовьте соус: смешайте молотые фисташки, мелко нарезанный лук-порей, выдавленный чеснок, соль, оливковое масло. Перемешайте.

Рыбу выложите в уже разогретую мультиварку, жарьте на растительном масле с обеих сторон на режиме «Выпечка» в течение 10–15 минут с закрытой крышкой. Затем влейте соус и готовьте еще 5–7 минут.

Рыба в молоке с луком и картофелем

Ингредиенты

1 хек, 4 картофелины, 2 луковицы, 250 мл молока, 150 г сливочного масла, смесь специй для рыбы, соль.

Способ приготовления

Рыбу очистите, выпотрошите, промойте и разделайте на филе или стейки. Лук нарежьте полукольцами или кольцами. Уложите на дно рыбу плотным слоем, добавьте специи (любые), засыпьте толстым слоем лука, добавьте картофель, нарезанный тонкими пластинками, до верха. Посолите немного каждый слой. Сверху положите кусочек сливочного масла и залейте молоком.

Поставьте режим «Выпечка» на 50 минут.

Камбала, тушенная с помидорами

Ингредиенты

500 г филе камбалы, 2 помидора, 1 лимон, 2–3 столовые ложки сливочного масла, 1 мультистакан воды, смесь специй для рыбы, соль.

Способ приготовления

Полейте вымытую рыбу лимонным соком, сверху посыпьте приправой. Помидоры обдайте кипятком, снимите кожицу, разрежьте на восемь частей. Налейте в емкость воду. Положите филе рыбы и помидоры, посолите.

Сверху на рыбу положите кусочек сливочного масла, поставьте режим «Тушение» на 30 минут.

Рыба, жаренная по-гречески

Ингредиенты

500 г форели, 1 луковица, 3 столовые ложки растительного масла, 3 столовые ложки кетчупа, 2 веточки розмарина, 2 веточки эстрагона, 2–3 горошины черного перца, 2 дольки чеснока, 1 мультистакан воды, соль.

Способ приготовления

Мелко нарежьте чеснок и зелень. Обжарьте рыбу на растительном масле. Добавьте мелко нарезанный чеснок и оставьте томиться в мультиварке в режиме «Тушение» на 25 минут. Зелень хорошо обжарьте в масле на сковороде, добавьте пряности, посолите. Лук нарежьте колечками и положите сверху. Потушите и переложите в мультиварку.

Влейте воду, закройте крышкой и установите программу «Тушение» на 20 минут.

Рыбные рулетики с овощами

Ингредиенты

8–10 кусочков филе морского языка, 400 г овощей (замороженных), 2 столовые ложки томатной пасты, перец, соль.

Способ приготовления

Поперчите и посолите рыбное филе, сверните рулетики, закрепите зубочисткой. В чашу мультиварки выложите овощную смесь, посолите, добавьте томатную пасту и перемешайте. Сверху на овощи выложите рыбные рулетики, установите программу «Тушение» на 30 минут.

Рыба под кислым соусом

Ингредиенты

500 г рыбного филе (любого), 2 яйца, 1 лимон, 1 стакан молока, 1 стакан кефира, 1 пучок петрушки, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки майонеза, панировочные сухари, соль.

Способ приготовления

Нарежьте филе кусочками, сбрызните лимонным соком, посолите. Разогрейте растительное масло. Выложите кусочки рыбного филе в тарелку с молоком и подержите там 10 минут. Выдержанные в молоке куски рыбы посолите, поперчите, обваляйте во взбитых яйцах и панировочных сухарях. Выложите рыбу в чашу мультиварки. Смешайте майонез, кефир, лимонный сок и мелко порубленную зелень петрушки. Залейте полученным соусом рыбу. Готовьте в мультиварке на режиме «Тушение» 45 минут.

Карп на пару

Ингредиенты

1 карп, вода, соль (крупная).

Способ приготовления

Выпотрошите рыбу: удалите жабры и внутренности. Натрите внутри солью из расчета одна щепотка на рыбу среднего размера. Установите в мультиварке подставку для варки на пару. Залейте воду (ниже уровня подставки). Положите рыбу на подставку. Готовьте в режиме «Тушение» 35 минут.

Судак, тушенный в вине

Ингредиенты

1 кг судака, 50 г сельдерея, 1 стакан белого вина, 2 столовые ложки маргарина, 1 чайная ложка лимонного сока, 1 пучок петрушки, соль.

Способ приготовления

Рыбу почистите, сбрызните лимонным соком, посолите и поставьте на холод в закрытой посуде. В мультиварку положите маргарин и мелко нарезанный сельдерей, выложите рыбу и влейте вино. Поставьте мультиварку в режим «Тушение» на 15–20 минут. Готовую рыбу посыпьте мелко нарезанной петрушкой.

Рыбные тефтели с овощной подливой

Ингредиенты

400 г филе щуки, 0,7 мультистакана риса (отварного), 5 помидоров (крупных), 2 луковицы, 1 яйцо, 1 кабачок (средний), 1 морковка, 2 столовые ложки сметаны жирностью 30 %, 3 дольки чеснока, 2–3 столовые ложки растительного масла, зелень (любая), вода, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления

Установите режим «Выпечка» на 30 минут и сразу добавьте в чашу масло. Одну луковицу мелко нарежьте и выложите в мультиварку. Морковь натрите на терке и добавьте к луку. Кабачок порежьте маленькими кубиками, выложите в чашу мультиварки, перемешайте все овощи и оставьте обжариваться на 10 минут. В это время измельчите томаты (в блендере или на терке), предварительно сняв с них кожицу. Чеснок измельчите с помощью пресса или мельницы. Смешайте протертые томаты, чеснок и сметану, добавьте эту смесь в мультиварку, перемешайте, закройте крышкой и оставьте до окончания программы.

Рыбу измельчите на мясорубке или в блендере вместе с оставшейся луковицей, добавьте в фарш яйцо, рис, соль и перец. Тщательно перемешайте и вылепите тефтели. Выложите их в кипящую подливу, при необходимости добавив воду: соус должен почти полностью покрывать тефтели. Установите режим «Тушение» на 1 час. После этого добавьте мелко нарубленную зелень (любую), при необходимости подсолите.

Лосось на пару

Ингредиенты

1–2 стейка лосося, 1–2 чайные ложки лимонного сока, 1–2 чайные ложки растительного масла, 2 мультистакана воды, розмарин, смесь перцев, соль.

Способ приготовления

Рыбу вымойте, обсушите бумажным полотенцем. Посыпьте солью, смесью перцев и розмарином. Сбрызните лимонным соком. В чашу мультиварки влейте воду. Уложите рыбу в форму для варки на пару, смажьте растительным маслом, включите режим «Варка на пару» на 15 минут. Готовую рыбу можно подать с брокколи.

Треска в собственном соку

Ингредиенты

450 г филе трески, 3 помидора (крупных), 150 г сыра (любого, твердых сортов), 1 луковица, 2 столовые ложки майонеза, 2 столовые ложки растительного масла, смесь специй для рыбы, соль.

Способ приготовления

Филе промойте, высушите и нарежьте кубиками по 2–3 см. Томаты нарежьте такими же кубиками, лук – четверть кольцами. Чашу мультиварки смажьте растительным маслом. Рыбу, томаты и лук выложите в чашу, добавьте соль и специи (любые), перемешайте, закройте крышку и поставьте на режим «Тушение» на 1 час. В это время натрите на терке сыр. Через полчаса тушения рыбы откройте крышку, добавьте сыр и снова закройте.

Подавайте с любым гарниром.

Котлеты из форели на пару

Ингредиенты

500 г филе форели, 100 г белого хлеба, 1 яйцо, 1 луковица, 60 мл молока, 1 мультистакан воды, смесь специй для рыбы, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления

Хлеб замочите в молоке. Луковицу разрежьте на 4–6 частей. Измельчите лук и подготовленное филе рыбы с помощью мясорубки. Добавьте к фаршу хлеб, соль, смесь специй и перец, тщательно перемешайте. Вылепите котлеты произвольного размера. На дно чаши налейте воду и установите решетку для приготовления на пару, уложите на нее котлеты. Установите режим «Варка на пару» на 30 минут. Подавайте с гарниром, сметаной и зеленью.

Кефаль, фаршированная грибным жульеном

Ингредиенты

2 кефали (средних), 200 г шампиньонов, 50 г творожного сыра, 30 г сыра (любого, твердых сортов), 1 яйцо, 1 луковица (крупная), 2–3 столовые ложки растительного масла, 2–3 столовые ложки белого вина, 1–2 столовые ложки лимонного сока, зелень петрушки, зелень укропа, смесь специй для рыбы, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления

Рыбу почистите, выпотрошите, удалите жабры, хребтовую кость и ребра (изнутри). Промойте тушки, смажьте солью, перцем и лимонным соком.

Грибы порежьте пластинками, лук – полукольцами. Обжарьте грибы и лук на сковороде или в чаше мультиварки на растительном масле в течение 5–7 минут. Творожный сыр нарежьте кусочками по 1–2 см, твердый натрите на крупной терке. Зелень мелко нарежьте. Соедините грибы с луком, сырами, зеленью, добавьте белое вино и перемешайте. Влейте в массу слегка взбитое яйцо и снова перемешайте, добавьте соль, специи и перец. Получившимся жульеном нафаршируйте рыбные тушки вместе с головами. В одном или нескольких местах скрепите бока каждой тушки зубочистками. Смажьте чашу мультиварки растительным маслом, выложите рыбу, сбрызните ее сверху маслом и установите режим «Выпечка» на 30 минут.

Мойва тушеная

Ингредиенты

700 г мойвы, 1 луковица (средняя), 1 морковка, 2–3 лавровых листа, 2 столовые ложки растительного масла, 200 мл воды, смесь специй для рыбы, соль.

Способ приготовления

Рыбу очистите, выпотрошите и промойте. Лук мелко нарежьте, морковь натрите на терке. Лук обжарьте на масле в режиме «Выпечка» до золотистого цвета, добавьте морковь и жарьте еще 2–3 минуты. В это время вскипятите воду. Добавьте в чашу мультиварки рыбу, соль, специи и лавровый лист. Залейте кипятком, оставьте на 10 минут в режиме «Тушение». Выключите и дайте настояться еще 10 минут.

Семга на пару

Ингредиенты

400–600 г стейков семги, 100 г сыра (любого, твердых сортов), 2–3 лавровых листа, 200 мл воды, смесь специй для рыбы, соль.

Способ приготовления

Стейки промойте, высушите, натрите солью и специями. В чашу мультиварки налейте воду. Установите в чаше решетку для приготовления на пару. Выложите на нее рыбу в один слой, посыпьте тертым сыром, положите сверху лавровый лист, по желанию добавьте соль и специи. Установите режим «Варка на пару» на 10 минут. Подавайте с гарниром и свежими овощами.

Суфле из семги и минтая

Ингредиенты

500 г филе семги, 250 г филе минтая, 2 яйца, 100 г овсяных хлопьев, 100 г сала или сметаны, 50 г белого хлеба, 1 луковица (крупная), 100 мл воды или молока, растительное масло, паприка, розмарин, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления

Филе рыбы и лук, предварительно порезанный на кусочки, пропустите через мясорубку. Хлеб замочите в воде или молоке. Сало измельчите на мясорубке или терке. Соедините все ингредиенты. Чашу мультиварки смажьте маслом, выложите фарш и установите режим «Выпечка» на 1 час. Готовому суфле дайте остыть 7–10 минут и переверните его на подготовленное блюдо.

Тушеные кальмары

Ингредиенты

800 г кальмаров (очищенных), 250 г помидоров, 2 кильки (соленые), 1 долька чеснока, 100 мл белого сухого вина, 3 столовые ложки оливкового масла, перец, соль.

Способ приготовления

Кальмары хорошо промойте и нарежьте полосками, чеснок измельчите, кильку промойте от соли.

В мультиварку налейте оливковое масло, нагрейте его и добавьте чеснок, кильку и вино (в процессе приготовления должно выпариться). Помидоры вымойте, очистите от кожицы. Добавьте в мультиварку нарезанные кубиками помидоры, кальмары, соль и перец. Поставьте режим «Тушение» на 35 минут.

Ризотто с креветками

Ингредиенты

1 мультистакан белого риса, 100 г креветок (очищенных, свежемороженых), 2 мультистакана 10 %-ных сливок, 2 столовые ложки растительного масла, зелень петрушки, соль.

Способ приготовления

В чашу мультиварки влейте масло и выложите креветки. Включите режим «Выпечка» на 7–10 минут. Затем отправьте в чашу промытый рис, влейте сливки, добавьте соль и включите режим мультиварки «Плов» на 1 час.

Плов с морепродуктами

Ингредиенты

500 г морского коктейля, 250 г риса, 100 г болгарского перца, 2 луковицы (средние), $^1/_2$ лимона, 4 столовые ложки томатной пасты или кетчупа, 3 столовые ложки сливочного масла, $^1/_2$ чайной ложки черного молотого перца, 650 мл воды, соль.

Способ приготовления

Овощи нарежьте кусочками и кубиками по 2–3 см. Рис промойте. В чаше мультиварки растопите сливочное масло, выложите в него морепродукты, овощи и рис. Залейте все горячей водой, добавьте соль, перец и томатную пасту. Включите режим «Плов».

Лангуст с овощами

Ингредиенты

500 г лангуста, 2 помидора, 1 долька чеснока, 2–3 столовые ложки кетчупа, 2–3 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка розмарина (сушеного), 1 чайная ложка тертого миндального ореха, 0,25 чайной ложки молотого черного перца, 0,25 чайной ложки паприки, 1 мультистакан воды, соль.

Способ приготовления

Натрите лангуста пряностями. Мелко нарежьте чеснок и обжарьте на масле. Выложите лангуста. Помидоры обдайте кипятком и снимите кожицу. Нарежьте ломтиками и выложите сверху на лангуста. Влейте в чашу мультиварки воду, закройте и тушите 10 минут.

Отварные креветки

Ингредиенты

250 г креветок (замороженных), 1 долька чеснока, 2–3 лавровых листа, 500 мл воды, зелень укропа, перец горошком, смесь специй для рыбы, соль.

Способ приготовления

В чашу мультиварки налейте воду, добавьте соль, очищенный чеснок, лавровый лист, укроп, перец и специи. Закройте крышку и установите режим «Варка на пару», нажмите «Старт».

Пока вода со специями закипает, промойте креветки. Выложите их в кипящий бульон, дождитесь его повторного закипания и установите режим «Варка» на 3–5 минут (если креветки варено-мороженые) или на 7–10 минут (если креветки свежезамороженные).

Жареные креветки

Ингредиенты

300 г креветок (свежемороженых), 1–2 дольки чеснока, 4–5 столовых ложек оливкового масла, 1 столовая ложка лимонного сока, зелень укропа, смесь специй для рыбы, соль.

Способ приготовления

Чеснок очистите и порежьте пластинками, укроп мелко нарежьте. Креветки разморозьте, промойте и дайте воде стечь. Налейте в чашу мультиварки оливковое масло, установите режим «Выпечка» и обжарьте дольки чеснока в течение 1–2 минут. Добавьте креветки, соль, специи (любые), укроп. Перемешайте и обжаривайте в течение 3–7 минут. Готовые креветки выложите на тарелку и сбрызните лимонным соком.

Фрикасе из тигровых креветок

Ингредиенты

500 г тигровых креветок (свежемороженых), 250 г стручковой фасоли, 50 г грибов (любых, сушеных), 100 мл сметаны, 1 столовая ложка сливочного масла, 500 мл воды, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления

Грибы выложите в чашу, залейте водой и варите в режиме «Суп» 10 минут. Откиньте на дуршлаг, не выливая отвар. После остывания нарежьте грибы небольшими кусочками. Влейте грибной отвар в мультиварку, добавьте сметану, креветки, фасоль, грибы, соль и перец, перемешайте. Установите режим «Запекание» на 30 минут.

Филе минтая, запеченное с картофелем

Ингредиенты

400 г филе минтая, 4 картофелины, 2 луковицы, 150 г сыра (любого), 100 г майонеза, 2 столовые ложки растительного масла, $^1/_2$ пучка укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Филе промыть, крупно нарезать. Картофель вымыть, очистить, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень укропа вымыть и нарубить. Сыр натереть на крупной терке.

Рыбу, картофель и лук выложить в смазанную растительным маслом форму, посолить, поперчить, полить майонезом, посыпать сыром.

Запекать в разогретой до 180 °С духовке в течение 20–25 минут. Готовое блюдо посыпать зеленью укропа.

Запеченный минтай в маринаде

Ингредиенты

500 г филе минтая, 1 морковка, 2 луковицы, 1 чайная ложка сахара, 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса, 1 столовая ложка растительного масла, 1 пучок зелени укропа, $^1/_2$ пучка петрушки, лавровый лист, гвоздика, корица, соль.

Способ приготовления

Для приготовления маринада репчатый лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке, выложить в кастрюлю, добавить лук, сахар, лавровый лист, гвоздику, корицу, уксус, соль, влить 500 мл воды и кипятить в течение 15 минут.

Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить. Филе промыть, нарезать порционными кусками, залить маринадом и оставить на 30 минут.

Противень смазать растительным маслом, выложить на него куски рыбы и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 20 минут.

Готовую рыбу посыпать зеленью петрушки и укропа.

Королевский окунь, запеченный с луком и сладким перцем

Ингредиенты

450 г филе королевского окуня, 100 мл кефира, 2 луковицы, 2 стручка сладкого перца, 1 яйцо, $^1/_2$ пучка петрушки, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Филе рыбы промыть, нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.

Сладкий перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

Выложить рыбу, лук и перец в форму для запекания. Яйцо взбить с солью и перцем, добавить кефир, перемешать и залить полученной смесью рыбу и овощи. Запекать в предварительно разогретой до 200 °С духовке 20–30 минут.

Готовую рыбу посыпать зеленью петрушки.

Судак по-астрахански

Ингредиенты

1 кг судака, 2 помидора, 1 лимон, 1 пучок петрушки, 4 столовые ложки рыбного бульона, 2 столовые ложки растительного масла, тертый мускатный орех на кончике ножа, кориандр (молотый), паприка (молотая), перец, соль.

Способ приготовления

Рыбу почистить, выпотрошить, промыть и нарезать порционными кусками. Зелень петрушки вымыть. Лимон вымыть, разрезать пополам, из одной половинки выжать сок, вторую нарезать тонкими ломтиками. Помидоры вымыть, один разрезать пополам, второй обдать кипятком, снять кожицу, нарезать и протереть через сито.

Полученное пюре тщательно перемешать с лимонным соком, растительным маслом, специями и солью. Полученной смесью смазать куски судака, выложить их в форму для запекания, добавить бульон и поставить на 30–35 минут в разогретую до 200 ˚С духовку.

Готовую рыбу выложить на блюдо, украсить ломтиками лимона, половинками помидора и веточками петрушки.

Буффало с луком

Ингредиенты

500 г буффало, 2 луковицы, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 50 г сливочного масла, 1 пучок петрушки, 1 лимон, перец, соль.

Способ приготовления

Рыбу почистить, выпотрошить, промыть, нарезать порционными кусками, посолить, посыпать перцем и обвалять в панировочных сухарях.

Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами.

Лимон вымыть и нарезать кружочками. Зелень петрушки вымыть.

Противень смазать сливочным маслом, выложить на него куски рыбы и кольца лука и запекать в разогретой до 200 °С духовке 15–20 минут. Рыбу и лук выложить в блюдо, оформить веточками петрушки и кружочками лимона.

Сазан с белым вином

Ингредиенты

1 кг сазана, 100 мл белого вина, 2 столовые ложки растительного масла, 3–4 помидора, 1 пучок укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Рыбу почистить, выпотрошить, промыть, нарезать порционными кусками, посолить, посыпать перцем, залить вином и оставить на 20 минут.

Противень смазать маслом, выложить на него куски рыбы и готовить в разогретой до 200 °С духовке, периодически поливая маринадом.

Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Готовую рыбу выложить на блюдо, посыпать зеленью укропа и оформить помидорами.

Хек, жаренный с баклажанами

Ингредиенты

1 кг хека, 4 столовые ложки растительного масла, 4 баклажана, 4 столовые ложки пшеничной муки, 3 зубчика чеснока, 2 огурца, 4 помидора, 1 пучок петрушки, $^1/_2$ пучка укропа, $^1/_2$ пучка кинзы, перец, соль.

Способ приготовления

Рыбу почистить, выпотрошить, промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, полить 2 столовыми ложками растительного масла. Чеснок очистить, вымыть и натереть на мелкой терке.

Помидоры и огурцы вымыть, нарезать кружками. Зелень петрушки, укропа и кинзы вымыть и нарубить.

Баклажаны вымыть, нарезать кружочками, посолить, посыпать чесноком, обвалять в муке.

Противень смазать оставшимся маслом, выложить на него куски рыбы и кружочки баклажанов, запекать в разогретой до 180 ˚С духовке 20 минут.

Рыбу и баклажаны выложить на блюдо, посыпать зеленью и оформить кружочками помидоров и огурцов.

Лосось в красном вине

Ингредиенты

1 кг лосося, 1 луковица, 30 г сливочного масла, 100 мл красного вина, 4 столовые ложки томатного соуса, 2 огурца, 100 г редиса, 1 пучок укропа, 5–7 горошин душистого перца, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Рыбу почистить, выпотрошить, промыть, нарезать порционными кусками, посолить и посыпать перцем. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать.

Для приготовления маринада смешать томатный соус, вино, лук и душистый перец, добавить лавровый лист, довести до кипения. Маринадом залить рыбу и оставить на 20 минут.

Редис и огурцы вымыть, нарезать кружочками.

Зелень укропа вымыть и нарубить. Противень смазать сливочным маслом, выложить на него куски рыбы и запекать в разогретой до 180 °С духовке, периодически поливая маринадом.

Рыбу выложить на блюдо, посыпать зеленью укропа, украсить кружочками редиса и огурцов.

Карп с картофелем и апельсиновым соком

Ингредиенты

1 кг карпа, 100 мл апельсинового сока, 4 картофелины, 50 г сливочного масла, 1 пучок петрушки, мускатный орех на кончике ножа, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать крупными кусками и посолить. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Рыбу почистить, выпотрошить, промыть и нарезать порционными кусками. Апельсиновый сок смешать с перцем, мускатным орехом и 200 мл воды. Куски рыбы посолить, залить приготовленным маринадом и оставить на 20 минут.

Противень смазать маслом, выложить на него куски рыбы и картофеля и запекать в разогретой до 180 °С духовке 20 минут. Картофель и рыбу выложить на блюдо и посыпать зеленью петрушки.

Котлеты из щуки

Ингредиенты

700 г филе щуки, 1 картофелина, 1 морковка, 1 яйцо, 1 луковица, 70 г панировочных сухарей, 50 мл растительного масла, 1 столовая ложка муки, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Лук очистить, вымыть, измельчить. Филе щуки промыть, пропустить через мясорубку, добавить картофель, морковь, яйцо, лук, муку, посолить, поперчить, перемешать. Из фарша сформовать котлеты, обвалять их в панировочных сухарях, выложить на смазанный растительным маслом противень, готовить в разогретой до 180 °С духовке 20–25 минут.

Рыбные палочки с макаронами

Ингредиенты

400 г филе морской рыбы (любой), 1 луковица, 1 яйцо, 2–3 столовые ложки растительного масла, 200 г макаронных изделий, 50 г сливочного масла, 1 пучок укропа, 100 г панировочных сухарей, перец, соль.

Способ приготовления

Филе рыбы промыть. Лук очистить, вымыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с филе рыбы. В фарш добавить яйцо, соль, перец, перемешать. Макароны отварить в подсоленной воде, заправить сливочным маслом. Зелень укропа вымыть. Из фарша сформовать прямоугольные изделия длиной около 10 см, обвалять их в панировочных сухарях, заморозить.

Изделия выложить в форму, смазанную растительным маслом, готовить в разогретой до 180 °С духовке 20 минут, выложить на блюдо, гарнировать макаронами, украсить веточками укропа.

Форель под лимонным соусом

Ингредиенты

800 г филе форели, цедра 1 лимона, 4 столовые ложки лимонного сока, 3 столовые ложки растительного масла, 2–3 горошины душистого перца, 2–3 горошины черного перца, 1–2 гвоздички, лавровый лист, соль.

Способ приготовления

Филе форели промыть, нарезать порционными кусками и выложить в форму для запекания. Цедру натереть на мелкой терке. Для приготовления соуса растереть в ступке перец, гвоздику и лавровый лист, добавить растительное масло, лимонный сок и соль, перемешать.

Залить рыбу соусом и поставить на 30–35 минут в разогретую до 200 °С духовку. Готовую рыбу разложить по тарелкам, посыпать лимонной цедрой.

Камбала с яблоками и грушами

Ингредиенты

1 кг камбалы, 3 яблока, 2 груши, 1 столовая ложка лимонного сока, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок кинзы, перец, соль.

Способ приготовления

Яблоки и груши вымыть, разрезать на 4 части, удалить сердцевину и сбрызнуть лимонным соком. Зелень кинзы вымыть и нарубить. Рыбу выпотрошить, промыть, сделать надрез со стороны спинки и аккуратно удалить кости. Филе нарезать небольшими кусочками, посолить и поперчить.

Филе камбалы и фрукты выложить на противень, смазанный растительным маслом, поставить в разогретую до 200 °С духовку на 15–20 минут.

Кусочки рыбы и фруктов выложить на блюдо и посыпать зеленью кинзы.

Камбала по-эстонски

Ингредиенты

500 г филе камбалы, 350 г картофеля (молодого), 2–3 помидора, 2 зубчика чеснока, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 веточка мяты, 1 веточка эстрагона, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, варить в подсоленной воде до полуготовности. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Мяту и эстрагон вымыть, нарубить. Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Филе рыбы промыть, нарезать небольшими кусочками.

Выложить в форму для запекания картофель, рыбу и помидоры, посолить, поперчить и полить смесью растительного масла и лимонного сока.

Поставить на 30 минут в разогретую до 180 °С духовку. Готовое блюдо посыпать чесноком и зеленью.

Треска с лобио

Ингредиенты

1 кг филе трески, 400 г лобио (замороженного), 2 столовые ложки винного уксуса, 1 столовая ложка соевого соуса, 1 столовая ложка растительного масла, 1 чайная ложка семян тмина, 1 чайная ложка горчицы, 1 пучок петрушки, имбирь (молотый), перец, соль.

Способ приготовления

Филе трески промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить. Приготовить маринад из уксуса, соевого соуса, растительного масла, горчицы, тмина и имбиря. Залить рыбу маринадом и поставить в холодильник на 1 час.

Лобио отварить в подсоленной воде, откинуть на сито. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

Рыбу выложить на противень, поставить в разогретую до 200 °С духовку, готовить 15–20 минут, периодически сбрызгивая маринадом. Разложить рыбу и фасоль по тарелкам, посыпать зеленью петрушки.

Морской язык с овощами

Ингредиенты

1 кг филе морского языка, 2–3 помидора, 1 пучок щавеля, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка винного уксуса, $^1/_2$ пучка петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Филе морского языка промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, сбрызнуть уксусом.

Завернуть каждый кусок рыбы в фольгу и поместить на 30 минут в разогретую до 220 °С духовку.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и мелко нарезать. Щавель вымыть, срезать черешки, листья нарезать полосками. Зелень петрушки вымыть. Лук и помидоры готовить на растительном масле 4–5 минут, добавить щавель, посолить, перемешать и тушить на слабом огне 2–3 минуты. Готовую рыбу и овощи разложить по тарелкам, украсить веточками петрушки.

Запеканка из морского языка и ржаного хлеба

Ингредиенты

500 г филе морского языка, 200 г ржаного хлеба, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 50 г сливочного масла, 300 мл молока, 2 яйца, соль.

Способ приготовления

Филе морского языка промыть, натереть солью, обвалять в панировочных сухарях, выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом и обготовить. Хлеб нарезать тонкими ломтиками, залить теплым молоком.

Жареное филе выложить в форму для запекания, сверху положить хлеб, залить взбитыми яйцами, посолить. Запекать в разогретой до 180 °С духовке в течение 15 минут.

Креветки в помидорах

Ингредиенты

400 г креветок, 8 помидоров, 100 г риса, 1 яйцо, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 50 г сливочного масла, 50 г сыра (любого, тертого), перец, соль.

Способ приготовления

Креветки промыть, отварить в подсоленной воде, очистить и нарезать маленькими кусочками. Рис отварить в подсоленной воде, остудить, смешать с креветками, панировочными сухарями, яйцом, перцем и солью.

Помидоры вымыть, вырезать часть мякоти с семенами, нафаршировать подготовленной начинкой, полить растопленным сливочным маслом, посыпать тертым сыром, выложить на противень и запекать в разогретой до 180 °С духовке 5–7 минут.

Креветки с цукини

Ингредиенты

250 г креветок (очищенных), 150 г цукини, 100 г грибов (любых, маринованных), 20 г сливочного масла, 50 г майонеза, 1 столовая ложка лимонного сока, соль.

Способ приготовления

Цукини вымыть и нарезать тонкими кружочками. Грибы нарезать ломтиками. Креветки сбрызнуть лимонным соком, посолить, выложить на смазанный сливочным маслом противень, сверху положить цукини и грибы, смазать майонезом. Запекать в разогретой до 200 °С духовке 5 минут.

Сом с картофелем

Ингредиенты

400 г филе сома, 2–3 картофелины, 50 г тертого хрена, 100 г майонеза, 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить и нарезать кубиками. Хрен сбрызнуть уксусом. Филе сома промыть, положить в горшочек вместе с картофелем, посолить, поперчить, полить майонезом, поставить в разогретую до 200 °С духовку на 20 минут. При подаче к столу посыпать хреном.

Запеканка из креветок и риса

Ингредиенты

200 г креветок (очищенных), 100 г риса, 40 г чернослива, 1 яблоко, 2 яйца, 20 г сливочного масла, 50 г майонеза, 2 чайные ложки лимонного сока, соль.

Способ приготовления

Чернослив замочить в теплой воде на 1 час, затем крупно нарезать. Креветки сбрызнуть лимонным соком.

Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать соломкой.

Рис отварить в подсоленной воде, остудить, перемешать со взбитыми яйцами, майонезом, креветками, яблоком и черносливом, посолить. Выложить в смазанную сливочным маслом форму, запекать в разогретой до 200 °С духовке 5 минут.

Судак с луком

Ингредиенты

1 судак, 3 луковицы, 60 г сливочного масла, 2 чайные ложки лимонного сока, имбирь на кончике ножа, соль.

Способ приготовления Рыбу почистить, выпотрошить, промыть, посолить. Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать, сбрызнуть лимонным соком, посыпать имбирем и начинить этим фаршем рыбу.

Противень смазать сливочным маслом, выложить на него рыбу и запекать в разогретой до 180 °С духовке 20 минут.

Кальмары, запеченные с картофелем

Ингредиенты

2–3 картофелины, 500 г кальмаров (очищенных), 2 морковки, 50 г зеленого горошка (консервированного), 100 г майонеза, перец, соль.

Способ приготовления

Кальмары нарезать кольцами. Картофель и морковь вымыть, отварить, очистить и нарезать кружочками.

Кальмары, картофель и морковь выложить в форму слоями. Каждый слой посолить, поперчить и полить майонезом. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 10 минут. При подаче к столу посыпать зеленым горошком.

Треска с яблоками

Ингредиенты

1 треска, 2 яблока, $^1/_2$ пучка зеленого лука, 1 столовая ложка лимонного сока, $^1/_2$ чайной ложки семян тмина, перец, соль.

Способ приготовления

Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать небольшими кусочками. Рыбу почистить, выпотрошить, промыть, натереть солью и перцем, нафаршировать яблоками, сбрызнуть лимонным соком, посыпать тмином и завернуть в фольгу. Запекать в разогретой до 200 °С духовке 20–25 минут.

Зеленый лук вымыть, нарубить. Готовую рыбу выложить на блюдо, посыпать зеленым луком.

Лосось с гречневой кашей

Ингредиенты

1 лосось, 2 зубчика чеснока, 4–5 столовых ложек гречневой крупы, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок укропа, $^1/_2$ пучка петрушки, $^1/_2$ пучка зеленого лука, перец, соль.

Способ приготовления

Рыбу почистить, выпотрошить и промыть. Чеснок очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень петрушки и укропа вымыть. Зеленый лук вымыть и нарубить.

Для приготовления фарша гречневую крупу варить до полуготовности в подсоленной воде, затем остудить и смешать с зеленым луком и чесноком.

Рыбу посолить, поперчить, нафаршировать, смазать маслом, аккуратно завернуть в фольгу, запекать в разогретой до 200 °С духовке 15–20 минут, затем снять фольгу, выложить на блюдо, украсить веточками укропа и петрушки.

Кальмары с рисом и морковью

Ингредиенты

4 тушки кальмаров (очищенных), 100 г риса (отварного), 3 морковки, 100 мл рыбного бульона, 1 луковица, $^1/_2$ пучка укропа, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка лимонного сока, соль.

Способ приготовления

Кальмары посолить и сбрызнуть лимонным соком. Лук и морковь очистить, вымыть, мелко нарезать, приготовить в растительном масле, смешать с рисом, посолить. Зелень укропа вымыть, нарубить.

Нафаршировать кальмары рисовой смесью, положить в форму для запекания, залить бульоном и поставить на 10 минут в разогретую до 180 °С духовку. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Камбала с грибами и шпинатом

Ингредиенты

1 кг филе камбалы, 50 г шпината, 100 г опят (маринованных), 2 стебля лука-порея, 200 мл грибного бульона, 3 столовые ложки соевого соуса, 2 столовые ложки лимонного сока, $^1/_2$ пучка петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Филе камбалы промыть, нарезать небольшими кусочками. Шпинат вымыть, обсушить, нарезать. Лук-порей вымыть, нарезать кольцами. Маринованные опята нарезать тонкими ломтиками. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

Бульон довести до кипения, добавить соевый соус и лимонный сок, посолить, перелить в горшочек, положить кусочки камбалы, лук-порей, шпинат и шампиньоны, поперчить. Поставить в разогретую до 200 °С духовку на 15–20 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Лемонема с овощами

Ингредиенты

500 г филе лемонемы, 200 мл овощного бульона, 2 картофелины, 2 морковки, 2 помидора, 2 луковицы, 1 пучок укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Филе лемонемы промыть, нарезать небольшими кусочками.

Картофель и морковь очистить, вымыть, нарезать кубиками. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень укропа вымыть, нарубить.

Рыбу, картофель и морковь выложить слоями в горшочек, залить бульоном, поставить в разогретую до 180 °С духовку на 10 минут. Добавить лук, помидоры, лавровый лист, посолить, поперчить и готовить еще 15 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Минтай с овощами

Ингредиенты

600 г филе минтая, 200 мл грибного бульона, 2 морковки, 1 луковица, 1 корень сельдерея, 1 лимон, 2 столовые ложки растительного масла, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Рыбу промыть, нарезать порционными кусками, натереть солью и перцем. Морковь и корень сельдерея очистить, вымыть, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Лимон вымыть, нарезать кружочками.

Морковь, сельдерей и лук спассеровать в растительном масле. В горшочек выложить куски рыбы.

Сверху положить пассерованные овощи и кружочки лимона. Залить бульоном, добавить лавровый лист и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 20 минут.

Филе сома с молодым картофелем и кореньями

Ингредиенты

800 г филе сома, 200 г картофеля (молодого), 1 морковка, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, $^1/_2$ пучка зеленого лука, $^1/_2$ пучка укропа, перец, соль.

Способ приготовления Картофель вымыть, очистить, мелко нарезать. Зеленый лук и зелень укропа вымыть, нарубить. Филе сома промыть, нарезать порционными кусками. Морковь и коренья очистить, вымыть, нарезать кубиками. Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Рыбу посолить, поперчить, выложить в горшочек, сверху положить картофель, лук, морковь и коренья. Поставить в разогретую до 180 °С духовку на 20–25 минут.

При подаче к столу посыпать зеленым луком и укропом.

Хек с болгарским перцем

Ингредиенты

400 г филе хека, 1 картофелина, 3–4 стручка болгарского перца, 100 г майонеза, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить и нарезать тонкими кружочками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кольцами. Филе хека промыть, крупно нарезать, положить в горшочек, сверху выложить болгарский перец и картофель, посолить, полить майонезом. Поставить в разогретую до 180 °С духовку на 20 минут.

Треска с брокколи и рисом

Ингредиенты

1 кг филе трески, 100 г риса, 300 г брокколи (замороженной), 1 лайм, 1 луковица, 1 столовая ложка растительного масла, $^1/_2$ пучка петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Рис промыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, спассеровать в растительном масле. Зелень петрушки вымыть. Лайм вымыть и нарезать кружочками.

Филе трески промыть, нарезать небольшими кусочками, припустить в небольшом количестве воды, смешать с луком, посолить, поперчить, переложить в горшочек, сверху выложить брокколи. Поставить в разогретую до 200 °С духовку на 10 минут.

При подаче к столу гарнировать рисом, украсить кружочками лайма и веточками петрушки.

Морской окунь с морковью и луком

Ингредиенты

500 г филе морского окуня, 3 морковки, 3 луковицы, 100 г майонеза, 1 пучок петрушки, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть.

Филе морского окуня промыть, нарезать, выложить в горшочек, сверху выложить морковь, смешанную с луком, посолить, полить майонезом. Поставить в разогретую до 200 °С духовку на 15 минут. При подаче к столу украсить веточками петрушки.

Морской окунь с баклажанами

Ингредиенты

2 баклажана, 250 г ставриды (консервированной в масле), 2 зубчика чеснока, 3 яйца (сваренных вкрутую), 2 морковки, 100 г майонеза, перец, соль.

Способ приготовления

Баклажаны вымыть, разрезать вдоль и пополам, запечь в духовке, вынуть часть мякоти, измельчить ее. Чеснок очистить, вымыть, растолочь. Яйца очистить, нарубить. Морковь очистить, вымыть, натереть на мелкой терке.

Ставриду размять, смешать с мякотью баклажанов, чесноком, яйцами, морковью. Наполнить приготовленной смесью половинки баклажанов, выложить в глубокую сковороду, посолить, поперчить, влить немного воды, добавить майонез, тушить 7–10 минут.

Лосось с вешенками и луком-пореем

Ингредиенты

800 г филе лосося, 350 г вешенок, 1 стебель лука-порея, 1 столовая ложка растительного масла, 2 столовые ложки грибного бульона, 2 столовые ложки лимонного сока, 1–2 чайные ложки соевого соуса, $^1/_2$ пучка петрушки, 2–3 горошины черного перца, лавровый лист, соль.

Способ приготовления Филе лосося промыть, нарезать порционными кусками, припустить в подсоленной воде с добавлением перца и лаврового листа. Вешенки промыть, готовить 2–3 минуты на растительном масле, добавить соевый соус и бульон, тушить до готовности.

Зелень петрушки вымыть, нарубить. Лук-порей вымыть, мелко нарезать. Рыбу и вешенки переложить в горшочек, сбрызнуть лимонным соком, сверху положить лук-порей. Поставить в разогретую до 200 °С духовку на 10 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Морской язык с айвой

Ингредиенты

1 кг филе морского языка, 200 г айвы, 1 столовая ложка томатной пасты, перец, соль.

Способ приготовления Айву вымыть, удалить сердцевину, крупно нарезать. Филе рыбы промыть, посолить, крупно нарезать, выложить в горшочек, посолить, поперчить, сверху положить айву и томатную пасту. Поставить в разогретую до 200 °С духовку на 25 минут.

Горбуша с кабачками и фасолью

Ингредиенты

400 г филе горбуши, 300 г кабачков, 3 яйца, 150 г фасоли (консервированной), 1 луковица, 100 г сметаны, перец, соль.

Способ приготовления

Кабачки вымыть, мелко нарезать. Филе горбуши промыть, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.

Рыбу выложить в горшочек, сверху положить кабачки, лук и фасоль, посолить, поперчить, залить яйцами, взбитыми со сметаной. Поставить в разогретую до 200 °С духовку на 15 минут.

Шашлык из осетрины

Ингредиенты

1 1/2 кг осетрины, 500 г помидоров, 300 г репчатого лука, 300 г сладкого перца, 150 мл белого сухого вина, 50 мл растительного масла, 3 лавровых листа, 1 лимон, перец, соль.

Способ приготовления

Лимон моют и выжимают из него сок. Филе осетра выдерживают в маринаде в течение 1 1/2–2 часов. Для приготовления маринада смешивают вино, растительное масло, лимонный сок, пропущенный через мясорубку очищенный и вымытый репчатый лук, перец и соль. Сладкий перец моют, очищают от семян и нарезают кольцами. Помидоры моют и нарезают кружочками. На шампуры нанизывают вперемежку кусочки рыбы, перца, помидоров, лавровый лист и т. д. Готовят шашлык над раскаленными углями со всех сторон до образования румяной корочки.

Шашлык из осетрины с помидорами

Ингредиенты

1 кг осетрины, 300 г помидоров, 50 г топленого сливочного масла, 5 г мускатных орехов (очищенных), 2 г кардамона, $^1/_2$ пучка петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Осетра очищают от кожи, удаляют внутренности, промывают и нарезают порционными кусками. Каждый кусок солят, перчат, натирают измельченным кардамоном и натертым на мелкой терке мускатным орехом и оставляют на 5–10 минут. Помидоры моют и нарезают дольками. После этого куски рыбы нанизывают на шампуры вперемежку с дольками помидоров. Готовят над раскаленными углями до готовности. Во время готовки смазывают рыбу топленым сливочным маслом. При подаче к столу рыбу укладывают на блюдо и украшают вымытой рубленой зеленью и дольками помидоров.

Шашлык из осетрины в сметане

Ингредиенты

500 г осетрины, 100 г репчатого лука, 100 г сметаны, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Осетрину промывают, снимают кожу, удаляют хрящи и нарезают небольшими кусочками. Укладывают слоями в эмалированную емкость, пересыпая очищенным, вымытым и измельченным луком, солью и перцем. Заливают сметаной и ставят в прохладное место на 2–3 часа. Затем нанизывают осетрину на шампуры и готовят над раскаленными углями до готовности. К столу шашлык подают, украсив вымытыми веточками петрушки.

Шашлык из белуги или севрюги

Ингредиенты

1 $^{1}/_{2}$ кг белуги или севрюги, 300 г репчатого лука, 50 мл лимонного или гранатового сока, $^{1}/_{2}$ пучка укропа, $^{1}/_{2}$ пучка петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Рыбу промывают и нарезают крупными квадратными кусочками размером примерно 6 × 6 см. Затем толстыми кольцами нарезают очищенный и вымытый лук. Все продукты укладывают слоями в эмалированную емкость, добавляя перец, соль и вымытую и мелко нарезанную зелень. В том случае, если рыба свежая, маринование проводится в течение 2–3 часов. Если же для приготовления шашлыка используется мороженая рыба, то мариновать следует несколько меньше. В шашлык нельзя добавлять уксус, поскольку он размягчает рыбу и во время готовки куски могут соскользнуть с шампуров в огонь. Промаринованные кусочки рыбы нанизывают на шампуры и готовят над раскаленными углями, периодически сбрызгивая слегка подкисленной лимонным соком водой.

К столу шашлык подают на шампурах, посыпав вымытой измельченной зеленью и нарезанным тонкими кольцами очищенным и вымытым репчатым луком. Сбрызгивают рыбу лимонным или гранатовым соком.

Шашлык из налима с баклажанами

Ингредиенты

500 г филе налима, 300 г баклажанов, 2 зубчика чеснока, 1 пучок базилика, перец, соль.

Способ приготовления

Филе налима промывают, нарезают небольшими кусочками, укладывают в эмалированную емкость, посыпают кориандром, молотой гвоздикой, измельченными лавровым листом, солят и перчат. Затем сбрызгивают лимонным соком и ставят в прохладное место на 2–3 часа. Баклажаны моют, нарезают кружками и готовят на сковороде в растительном масле. Жареные баклажаны укладывают слоями на блюдо, солят и посыпают очищенным, вымытым и измельченными чесноком и зеленью базилика. Кусочки налима нанизывают на шампуры и готовят над раскаленными углями до готовности. К столу шашлык подают с гарниром из жареных баклажанов.

Шашлык из камбалы

Ингредиенты

1 кг камбалы, 400 г дыни, 100 г яблока, 50 мл лимонного сока, 50 мл растительного масла, шафран или карри, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления

Камбалу чистят, потрошат, моют и удаляют кости. Филе нарезают кусочками длиной 6 см, шириной 3 см, поливают лимонным соком, солят и натирают пряностями. Яблоки моют, разрезают на четыре части и удаляют сердцевину. Дыню моют, чистят, удаляют семена и нарезают на кусочки толщиной 2 см. Филе камбалы и фрукты нанизывают на шампуры, поливают растительным маслом и готовят над раскаленными углями.

Шашлык из сома (первый способ)

Ингредиенты

600 г филе сома, 100 г репчатого лука, 50 мл 3 %-ного уксуса, 15 г сахара, 1 лимон, перец, соль.

Способ приготовления

Филе сома промывают, нарезают небольшими кусочками, посыпают солью и перцем и нанизывают на шампуры. Готовят над раскаленными углями до готовности. Репчатый лук чистят, моют, нарезают тонкими кольцами и сбрызгивают смесью сахара и уксуса. Хорошо перемешивают и маринуют в течение 30 минут. Готовый шашлык кладут на блюдо, не снимая с шампуров, украшают ломтиками лимона и подают к столу. Отдельно подают маринованный лук.

Шашлык из сома (второй способ)

Ингредиенты

1 кг сома, 100 г репчатого лука, 100 г зеленого лука, 50 мл 3 %-ного уксуса, 1 лимон, 3 г гвоздики (молотой), перец, соль.

Способ приготовления

Рыбу чистят, промывают, вынимают кости и снимают кожу. Рыбное филе вместе с очищенным и вымытым репчатым луком пропускают через мясорубку, заправляют солью, перцем, тщательно перемешивают и выдерживают в прохладном месте в течение 1,5–2 часов. Лимон моют и режут на дольки. После этого разделывают фарш в виде колбасок, нанизывают их на шампуры и готовят над раскаленными углями. Перед подачей к столу посыпают шашлык молотой гвоздикой, сбрызгивают уксусом и украшают дольками лимона и вымытыми перьями зеленого лука.

Шашлык из китового мяса со сливами

Ингредиенты

2 кг китового мяса, 500 г сала, 300 г слив (маринованных), 150 г репчатого лука, 1 лимон, $^1/_2$ пучка петрушки, $^1/_2$ пучка зеленого лука, перец, соль.

Способ приготовления

Лимон моют и выжимают из него сок. Китовое мясо промывают, нарезают кусочками, складывают в эмалированную емкость, солят, посыпают перцем, добавляют вымытый, очищенный и мелко нарезанный репчатый лук, зелень петрушки и лимонный сок.

Все ингредиенты тщательно перемешивают. После этого кастрюлю накрывают крышкой и ставят в холодное место на 4 часа.

Замаринованные кусочки мяса вперемежку с нарезанными кусочками сала нанизывают на шампуры. Готовят шашлык, периодически переворачивая шампуры, чтобы мясо не подгорало и равномерно прожаривалось. К столу шашлык подают с маринованными сливами, вымытым зеленым луком.

Шашлык из трески

Ингредиенты

1 кг филе трески, 150 г репчатого лука, 100 мл молока, 50 мл лимонного сока, 30 мл растительного масла, 1 булка, 1 яйцо, $^1/_2$ пучка укропа, $^1/_2$ пучка петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Филе трески промывают и пропускают через мясорубку вместе с репчатым луком и размоченной в молоке булкой, добавляют вымытую и измельченную зелень укропа и петрушки, яйцо, перец и соль.

Фарш тщательно перемешивают и формуют из него шарики. Нанизывают их на шампуры и готовят над раскаленными углями.

Готовый шашлык украшают вымытыми веточками петрушки, сбрызгивают лимонным соком и подают к столу.

Шашлык из трески с тофу

Ингредиенты

500 г филе трески, 250 г тофу (соевого сыра), 200 г репчатого лука, 100 мл сухого белого вина, 30 мл соевого соуса, 30 мл кунжутного масла, 100 мл лимонного сока, 1 пучок петрушки.

Способ приготовления

Белое вино смешивают с лимонным соком, соевым соусом и кунжутным маслом. Предварительно вымытую и нарезанную кубиками треску заливают полученным маринадом и выдерживают в нем в течение 1–2 часов. Промаринованные кусочки трески нанизывают на шампуры вперемежку с нарезанным кубиками тофу и очищенными, вымытыми и нарезанными кружками репчатого лука и готовят над раскаленными углями до готовности. К столу шашлык подают, украсив вымытой измельченной зеленью петрушки.

Шашлык из угря

Ингредиенты

500 г угря (очищенного), 200 г красного соуса, 100 мл сухого вина, 70 г репчатого лука, 20 мл оливкового масла, 10 мл лимонного сока, 1 пучок петрушки, соль.

Способ приготовления

С угря снимают кожу, тщательно промывают холодной водой, обсушивают полотенцем и разрезают на порционные куски. Затем подготовленного таким образом угря надевают на шампуры, смазывают оливковым маслом и готовят над раскаленными углями. Когда рыба подрумянится, посыпают ее мелкой солью, снимают с шампуров и укладывают на блюдо. Подают к столу, полив соусом, который готовят следующим образом: готовый красный соус смешивают с вином и лимонным соком.

Сверху посыпают вымытым рубленым луком и зеленью.

Шашлык из меч-рыбы

Ингредиенты

1 кг 600 г меч-рыбы, 170 мл оливкового масла, 170 мл лимонного сока, 30 г лука-шалота, 1 лимон, 3 лавровых листа (свежих), 5 г паприки (молотой), 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Для приготовления маринада смешивают 100 мл оливкового масла, 100 мл лимонного сока, вымытый и очищенный лук-шалот, добавляют $^1/_2$ пучка вымытой и измельченной зелени, лавровый лист, паприку, солят и перчат. Рыбу промывают и нарезают кусочками. Затем на широкое неглубокое металлическое блюдо выкладывают слоем нарезанную кусочками меч-рыбу. Заливают ее маринадом так, чтобы кусочки были равномерно покрыты. Накрывают блюдо крышкой и ставят в прохладное место на 4–5 часов. Время от времени маринад необходимо перемешивать. Пока маринуется рыба, готовят соус. Для этого смешивают оставшиеся оливковое масло и лимонный сок и добавляют 0,5 пучка вымытой, измельченной зелени. Замаринованные кусочки рыбы нанизывают на шампуры и готовят с каждой стороны, обильно поливая предварительно слегка подогретым оливковым маслом.

Готовый шашлык подают к столу, с соусом, вымытым и тонко нарезанным ломтиками лимоном и $^1/_2$ пучка вымытой, измельченной зеленью петрушки.

Шашлык из карпа с помидорами

Ингредиенты

600 г карпа, 150 г помидоров, 1 лимон, 90 г растительного масла, 60 г сливочного масла, 1 пучок сельдерея, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Карпа чистят, потрошат, промывают, нарезают на порционные куски, перчат, солят, обсыпают очищенным, вымытым и мелко нарубленным луком, вымытой и измельченной зеленью сельдерея и петрушки, поливают растительным маслом и маринуют 20–30 минут. Рыбу нанизывают на шампуры, смазывают сливочным маслом и готовят над раскаленными углями до готовности. Помидоры и лимон моют, помидоры нарезают дольками, лимон кружочками.

Готовый шашлык подают к столу, украшенный кружочками лимона и дольками помидоров.

Шашлык из палтуса

Ингредиенты

500 г филе палтуса, 200 г репчатого лука, 200 г шампиньонов, 150 г помидоров (мелких), 100 г сладкого перца, 30 мл растительного масла, 5 г кориандра, 5 г тмина, 50 мл лимонного сока, $^1/_2$ пучка укропа, $^1/_2$ пучка петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Филе палтуса моют, нарезают небольшими ломтиками и укладывают в эмалированную емкость. Сок лимона смешивают с растительным маслом, солью и специями и заливают полученным маринадом рыбу. Выдерживают ее в прохладном месте в течение 1–2 часов. Помидоры моют, лук и грибы очищают и моют. Лук нарезают кольцами, перец – кубиками, помидоры разрезают на 4 части.

Все ингредиенты нанизывают вперемежку на шампуры и готовят над раскаленными углями до готовности. К столу шашлык подают, украсив вымытыми веточками петрушки и укропа.

Шашлык из скумбрии в майонезе

Ингредиенты

1 кг скумбрии (свежей или мороженой), 500 г картофеля, 250 г майонеза, 50 г сливочного масла, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Скумбрию потрошат, отрезают хвосты и головы и хорошо промывают в холодной воде, затем нарезают порционными кусочками, складывают в эмалированную емкость, солят, перчат и заливают майонезом. Маринуют в течение 1–2 часов в прохладном месте. Затем нанизывают на шампуры и готовят над раскаленными углями до готовности. Картофель чистят, моют и отваривают в подсоленной воде.

Шашлык подают к столу с гарниром из отварного картофеля, политого растопленным сливочным маслом и посыпанного вымытой и мелко нарезанной зеленью петрушки.

Шашлык из сельди

Ингредиенты

1 кг сельди (свежей или мороженой), 500 г картофеля, 50 г сливочного масла, 1 лимон, 1 пучок укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Сельди потрошат, отрезают хвосты и головы и хорошо промывают тушки в холодной воде, затем сбрызгивают лимонным соком, солят и перчат и нанизывают на шампуры. Готовят над раскаленными углями до готовности. Картофель чистят, моют и отваривают в подсоленной воде. Шашлык подают к столу с гарниром из отварного картофеля, политого растопленным сливочным маслом и посыпанного вымытой и мелко нарезанной зеленью укропа.

Шашлык из белуги в томатном соке

Ингредиенты

1 кг филе белуги, 300 мл томатного сока, 50 мл лимонного сока, 50 мл растительного масла, 2–3 лавровых листа, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Филе белуги промывают, нарезают кусочками весом 30–40 г и складывают в неглубокую эмалированную кастрюлю. Добавляют томатный и лимонный сок, растительное масло, измельченный лавровый лист, перец и соль.

Все перемешивают, накрывают кастрюлю крышкой и ставят в прохладное место на 2–3 часа.

По истечении указанного времени кусочки белуги нанизывают на шампуры и готовят над раскаленными углями до готовности, периодически поворачивая и сбрызгивая маринадом. Готовый шашлык посыпают вымытой и мелко нарезанной зеленью петрушки и подают к столу.

Шашлык из сига с шампиньонами

Ингредиенты

500 г филе сига, 250 г шампиньонов, 150 г репчатого лука, 50 г томатного соуса (острого), 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Филе сига моют, нарезают небольшими кусочками, солят и перчат. Шампиньоны очищают, тщательно моют и обсушивают салфеткой, лук чистят, моют и нарезают кольцами. Кусочки сига нанизывают на шампуры вперемежку с целыми шампиньонами и кольцами лука и готовят над раскаленными углями до готовности. К столу шашлык подают, полив острым томатным соусом и посыпав вымытой, измельченной зеленью петрушки.

Шашлык из форели в луковом маринаде

Ингредиенты

1 кг форели, 150 г репчатого лука, 100 мл растительного масла, 1 лимон, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Форель чистят, промывают, удаляют кости, нарезают филе небольшими кусочками и складывают в эмалированную емкость. Репчатый лук пропускают через мясорубку, смешивают с растительным маслом, свежевыжатым лимонным соком, вымытой и измельченной петрушкой, солью и перцем и заливают полученным маринадом форель. Маринуют рыбу в течение 1 часа, затем нанизывают на шампуры и готовят над раскаленными углями до готовности.

Шашлык из форели в лимонном маринаде

Ингредиенты

1 кг форели, 100 мл лимонного сока, 10 мл растительного масла, $^1/_2$ пучка укропа, $^1/_2$ пучка петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Форель чистят, промывают, удаляют кости, нарезают филе небольшими кусочками, складывают в эмалированную емкость, заливают смесью лимонного сока, растительного масла, соли и перца. Перемешивают и выдерживают в маринаде 1,5–2 часа. По истечении указанного срока кусочки форели нанизывают на шампуры и готовят над раскаленными углями до готовности, периодически поворачивая и сбрызгивая маринадом. Готовый шашлык посыпают вымытой и измельченной зеленью петрушки и укропа и подают к столу.

Шашлык из семги в горчичном маринаде

Ингредиенты

500 г филе семги, 200 г помидоров (мелких), 200 г сладкого перца, 50 мл лимонного сока, 50 мл оливкового масла, 30 г горчицы, 2 зубчика чеснока, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Филе семги моют, нарезают небольшими кусочками и маринуют в смеси лимонного сока, оливкового масла, горчицы, измельченного чеснока, соли и перца в течение 1–2 часов. Овощи моют, сладкий перец нарезают квадратиками, помидоры разрезают пополам. Кусочки семги, квадратики сладкого перца и половинки помидоров нанизывают вперемежку на шампуры и готовят над раскаленными углями до готовности, периодически поливая маринадом.

Готовый шашлык посыпают вымытой и мелко нарезанной зеленью петрушки и подают к столу.

Шашлык из форели

Ингредиенты

800 г форели, 100 г болгарского перца, 200 г репчатого лука, 50 мл белого винного уксуса, 3–4 лавровых листа, $^1/_2$ пучка укропа, $^1/_2$ пучка петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Форель чистят, промывают, удаляют кости и нарезают филе кусочками весом около 30–40 г. Складывают их в эмалированную емкость, добавляют очищенный, вымытый и нарезанный кольцами репчатый лук, уксус, измельченный лавровый лист, перец и соль. Все перемешивают и маринуют в течение 2–3 часов. Болгарский перец моют и нарезают квадратиками. Затем кусочки рыбы нанизывают на шампуры вперемежку с болгарским перцем и кольцами репчатого лука и готовят над раскаленными углями до готовности, периодически поворачивая и сбрызгивая маринадом.

Готовый шашлык посыпают вымытой и измельченной зеленью укропа и петрушки и подают к столу.

Шашлык из речной рыбы с луком и морковью

Ингредиенты

900 г речной рыбы (любой), 150 г моркови, 150 г репчатого лука, 50 г сахара, 60 мл уксуса, 1 пучок петрушки, 1 пучок сельдерея, 1 лавровый лист, гвоздика, корица, соль.

Способ приготовления

Репчатый лук очищают, моют и нарезают кольцами, морковь очищают, моют. Морковь варят, добавляют лук, сахар, корицу, лавровый лист, гвоздику, уксус и кипятят 20–25 минут. Рыбу чистят, потрошат, промывают, заливают маринадом и ставят на 40–50 минут в холодильник. На шампуры нанизывают куски рыбы и готовят над раскаленными углями до готовности. Готовый шашлык посыпают вымытой, мелко нарезанной петрушкой и сельдереем.

Рыба с огурцами на шампурах

Ингредиенты

300 г рыбы (любой), 100 г огурцов, 100 г муки, 50 г мускатных орехов (очищенных), 20 г шафрана, 10 г имбиря, 1 пучок петрушки, 1 пучок укропа, 1 пучок кинзы, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Рыбу чистят, потрошат, промывают и нарезают на порционные куски. Каждый кусок солят, натирают пряностями и обваливают в муке. Огурцы моют, чистят, разрезают пополам и удаляют семена. На шампуры нанизывают, чередуя, кусочки рыбы и огурца и готовят над раскаленными углями. Перед подачей к столу каждый шампур украшают вымытыми веточками зелени.

Рыба на костре

Ингредиенты

1–1 $^{1}/_{2}$ кг рыбы (любой), перец, соль.

Способ приготовления

Рыбу чистят, хорошо промывают, солят, перчат, заворачивают в вымытый лист лопуха (фольга, обер точная бумага) и закапывают в горячую золу. Сверху вновь разводят небольшой костер. Время приготовления зависит от размеров рыбы и температуры углей (они должны быть жарче, чем для приготовления мясного шашлыка). Обычно приготовление такого шашлыка из рыбы не занимает более 5–10 минут.

Шашлык из рыбы по-гречески

Ингредиенты

1 кг филе судака или другой речной рыбы, 150 г репчатого лука, 150 мл белого сухого вина, 50 г маслин (без косточек), 50 мл растительного (желательного оливкового) масла, 50 мл лимонного сока, 1 зубчик чеснока, перец, соль.

Способ приготовления

Рыбное филе промывают, нарезают небольшими кусочками и складывают в эмалированную емкость. В отдельной миске смешивают сухое белое вино, растительное масло, лимонный сок, вымытые и измельченные репчатый лук и чеснок, перец и соль. Полученным маринадом заливают рыбу и оставляют в прохладном месте на 2–3 часа. Затем кусочки рыбы нанизывают на шампуры и готовят над раскаленными углями до готовности. Шашлык снимают с шампуров, выкладывают на блюдо, украшают маслинами и подают к столу.

Шашлык из речной рыбы с зеленью

Ингредиенты

300 г филе сома, 300 г филе судака, 60 г репчатого лука, 50 мл лимонного сока, 50 мл растительного масла, 1 яйцо, $^1/_2$ пучка укропа, $^1/_2$ пучка петрушки, $^1/_2$ пучка кинзы, перец, соль.

Способ приготовления

Филе сома и судака пропускают через мясорубку вместе с очищенным и вымытым репчатым луком, добавляют измельченную зелень укропа, петрушки и кинзы, яйцо, перец и соль. Фарш тщательно перемешивают и формуют из него шарики.

Нанизывают их на шампуры и готовят над раскаленными углями. Готовый шашлык украшают вымытыми веточками петрушки, сбрызгивают лимонным соком и подают к столу.

Шашлык из осьминогов

Ингредиенты

600 г осьминога, 40 г соевого соуса, 15–20 мл растительного масла, 10 г сахарного песка, 2 зубчика чеснока, 2–3 пера зеленого лука, 5 г кунжута (соленого), перец.

Способ приготовления

Предварительно разделанного осьминога ошпаривают, несколько раз погрузив в кипящую воду. После этого снимают с щупальцев кожу.

Затем разрезают осьминога на кусочки длиной 7–8 см, шириной 1,5 см и толщиной 0,5 см. Смешивают их с очищенным и измельченным зеленым луком, очищенным, вымытым и толченым чесноком, добавляют соевый соус, сахарный песок, растительное масло, перец и выдерживают в маринаде в течение 40 минут. Нанизывают куски осьминога на шампуры (по 5–6 кусков) и готовят над раскаленными углями без пламени до готовности.

Шашлык из креветок в горчичном маринаде

Ингредиенты

1 кг королевских креветок, 50 мл растительного масла, 30 г горчицы (сладкой), 2 лимона, перец, соль.

Способ приготовления Креветки очищают, моют и укладывают в неглубокую эмалированную плошку. Свежевыжатый лимонный сок смешивают с оливковым маслом, горчицей, солью и перцем и заливают полученным маринадом креветки. Выдерживают в прохладном месте в течение 2–3 часов, затем нанизывают креветки на шампуры и готовят над раскаленными углями до готовности.

Шашлык из креветок и морских гребешков с медом

Ингредиенты

500 г креветок, 250 г морских гребешков (свежих), 90 г меда, 65 г соуса, 50 мл сладкого хереса, 40 г соевого соуса.

Способ приготовления

Вымачивают в воде 8 деревянных шампуров. Креветки очищают, удалив головы и оставив хвостики. Гребешки также очищают. После этого креветки и гребешки, чередуя, нанизывают на 8 шампуров и укладывают в мелкую неметаллическую емкость. Мед, соусы и херес смешивают и заливают полученным соусом шашлык. Накрывают емкость крышкой и ставят в холодильник на несколько часов.

Готовят шашлык над раскаленными углями в течение 5 минут, постоянно сбрызгивая маринадом.

Шашлык из гребешка

Ингредиенты

400 г морских гребешков, 50 мл соевого соуса, 50 мл саке, 30 мл оливкового масла, 1 лимон, 1 пучок петрушки.

Способ приготовления

Кусочки морских гребешков моют и маринуют в смеси саке и соевого соуса в течение 30–40 минут, затем нанизывают на шампуры и готовят над раскаленными углями до готовности. Готовый шашлык перекладывают на блюдо, посыпают вымытой и измельченной зеленью петрушки, украшают дольками лимона и подают к столу.

Шашлык ассорти

Ингредиенты

800 г осетрины или белуги, 60 г мяса морского гребешка, 60 г мякоти хвоста гигантской морской креветки или мясо рака, 40 г паприки (молотой), 10 г мидий в ракушках, 15 г креветок, 30–40 мл белого вина, 50 г муки, 30 мл оливкового масла, 12 зеленых оливок (без косточек), 1 пучок петрушки, 1 лимон.

Способ приготовления

Осетрину, мясо морского гребешка и мякоть хвоста гигантской креветки промывают и маринуют в лимонном соке, смешанном с белым вином и вымытой и мелко нарезанной зеленью. После этого все продукты панируют в муке, посыпают паприкой и нанизывают на шампуры в таком порядке: рыба, гребешок, креветка. Морепродукты готовят над раскаленными углями до полной готовности. К столу шашлык подают с припущенными в оливковом масле мидиями, украшают оливками и вымытыми веточками петрушки.

Шашлык ассорти из осетрины с раками

Ингредиенты

1 кг осетрины, 15 раков (вареных), 300 г помидоров, 50 г топленого сливочного масла, $^1/_2$ пучка петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Осетра чистят, удаляют внутренности и кожу, промывают и нарезают порционными кусками. Каждый кусок солят, перчат и оставляют на 5–10 минут. Помидоры моют и нарезают дольками. После этого куски рыбы нанизывают на шампуры, перемежая их дольками помидоров и очищенными раковыми шейками. Готовят над раскаленными углями до готовности, периодически поворачивая и смазывая топленым сливочным маслом. Готовый шашлык посыпают вымытой и измельченной зеленью петрушки и подают к столу.

Шашлык ассорти из палтуса с креветками

Ингредиенты

1 кг филе палтуса, 200 г креветок (очищенных, замороженных), 30 мл растительного масла, 30 мл винного белого уксуса, 1 зубчик чеснока, 1 лимон, 1 пучок петрушки, сухари панировочные, перец, соль.

Способ приготовления Филе палтуса нарезают небольшими кусочками, солят, перчат, сбрызгивают винным уксусом и оставляют на 10–15 минут. Затем кусочки палтуса обваливают в панировочных сухарях, нанизывают на шампуры и готовят над раскаленными углями до готовности.

Зубчик чеснока очищают, моют, измельчают, готовят на небольшой сковороде в раскаленном растительном масле в течение 1 минуты, затем добавляют очищенные креветки, соль и готовят еще 2–3 минуты. Готовый шашлык укладывают на блюдо, украшают жареными креветками, вымытыми веточками петрушки и подают к столу.

Шашлык ассорти из осетрины с креветками

Ингредиенты

500 г осетрины, 300 г королевских креветок, 300 г сладкого перца, 100 г зеленых оливок (без косточек), 50 мл соевого соуса, 50 мл растительного масла, 1 лимон, 1 пучок салата, 1 пучок петрушки, перец.

Способ приготовления

Осетрину промывают, снимают кожу, удаляют хрящи и нарезают филе небольшими кусочками. Складывают в эмалированную миску, добавляют очищенные креветки, заливают смесью соевого соуса и лимонного сока, перчат и маринуют в течение 30 минут. Затем кусочки осетрины, креветки, вымытый и нарезанный квадратиками сладкий перец и оливки нанизывают вперемежку на шампуры и готовят над раскаленными углями до образования золотистой корочки. Листья салата выкладывают на блюдо, на них – готовый шашлык, посыпают вымытой и измельченной зеленью петрушки и подают к столу.

Запекаем мясо

Говядина с картофелем

Ингредиенты

350 г говядины, 4 картофелины (средние), 1 помидор, 1 морковка, 1 луковица, $^1/_2$ мультистакана воды, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо нарежьте небольшими кусочками. Лук очистите, мелко нарежьте. Картофель и помидор нарежьте небольшими кубиками. Морковь натрите на крупной терке. Выложите мясо в чашу мультиварки, сверху – порезанный лук и натертую морковь. Добавьте картофель и помидоры. Посолите, поперчите. Влейте воду и включите режим «Тушение» на 2 $^1/_2$ часа.

Говядина с брокколи

Ингредиенты

550 г говяжьего стейка, 300 г брокколи, 3 зубчика чеснока, 3 столовые ложки соевого соуса, 3 столовые ложки яблочного сока, 2 $^{1}/_{2}$ столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка яблочного уксуса, 1 столовая ложка сахара, 1 столовая ложка кукурузного крахмала, 100 мл воды, перец, соль.

Способ приготовления

В миске смешайте соевый соус, яблочный сок, уксус, сахар, чеснок, соль и перец. Добавьте нарезанное брусочками мясо, перемешайте. Дайте постоять 15 минут. В чашу мультиварки влейте 1 $^{1}/_{2}$ столовой ложки масла, выложите мясо, включите режим «Выпечка» и жарьте до готовности. После этого мясо выньте, влейте в мультиварку воду, взбитую с солью, перцем и кукурузным крахмалом. Туда же отправьте брокколи и 1 столовую ложку растительного масла. Включите режим «Выпечка» и готовьте в течение 7 минут, помешивая, пока масса не загустеет. Затем добавьте к капусте мясо и жарьте еще 10 минут.

Говядина с черносливом

Ингредиенты

1 кг говядины, 350 г черного хлеба, 100 г чернослива, 5–6 луковиц, 4 столовые ложки томатной пасты, 2 столовые ложки растительного масла, 1 мультистакан воды, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо нарежьте небольшими кусочками. Лук очистите, нарежьте полукольцами. Обжарьте мясо на режиме «Жарка» в течение 10 минут. Затем засыпьте лук и через 5–7 минут добавьте чернослив, воду и томатную пасту. Готовьте на режиме «Тушение» 60 минут. Во время тушения постепенно добавляйте хлеб, хорошо перемешивая. За 10 минут до готовности добавьте соль, перец и лавровый лист.

Гуляш из говядины

Ингредиенты

1 кг говядины, 6–8 картофелин, 3 луковицы, 2 столовые ложки муки, 2 столовые ложки паприки, 2 мультистакана воды, растительное масло, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо нарежьте полосками и обжарьте на растительном масле на сковороде в течение 5 минут. Картофель очистите и нарежьте кубиками. Лук очистите, мелко нарежьте и обжарьте на растительном масле в мультиварке на режиме «Выпечка». К луку добавьте мясо, лавровый лист, паприку и муку. Посолите, поперчите. Перемешайте и готовьте 2–3 минуты.

Влейте воду и готовьте 3 минуты. Включите режим «Тушение» на 2 $^{1}/_{2}$ часа. Через час положите картофель.

Говядина в вине

Ингредиенты

400 г говядины, 50 г томатной пасты, 2 морковки, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 1 красный болгарский перец, 100 мл красного сухого вина, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо нарежьте небольшими кусочками и обжарьте на растительном масле в режиме «Плов» в течение 10 минут. Лук очистите, нарежьте полукольцами. Морковь и болгарский перец нарежьте кубиками. Добавьте подготовленные овощи, томатную пасту, вино и мелко нарезанный чеснок к мясу. Посолите, поперчите и включите режим «Тушение» на 1 час.

Говядина под сыром и майонезом

Ингредиенты

400 г говядины, 150 г сыра (любого), 80 г майонеза, 2 картофелины (средние), 2 зубчика чеснока, 1 помидор, 1 луковица, растительное масло, перец, соль.

Способ приготовления

Говядину нарежьте полосками, отбейте, посолите и поперчите. Выложите мясо в чашу мультиварки и обжарьте на растительном масле в режиме «Выпечка» в течение 40 минут. Через 20 минут мясо нужно перевернуть.

Лук очистите, нарежьте полукольцами, картофель и помидор – кружочками. Чеснок мелко нарежьте.

Выложите на мясо слоями подготовленные лук, помидор, чеснок и картофель. Посолите и поперчите.

Сыр натрите на терке, смешайте с майонезом и распределите сверху последнего слоя. Включите режим «Тушение» на 1 $^{1}/_{2}$ часа.

Мясо с картофелем, капустой и грибами

Ингредиенты

500 г говядины, 200 г капусты, 100 г шампиньонов (обжаренных), 3 картофелины (средние), 1 морковка, 1 луковица, 2 столовые ложки сливок, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка томатной пасты, перец, соль.

Способ приготовления Мясо нарежьте полосками. Лук очистите, нарежьте полукольцами. В чашу мультиварки влейте масло, выложите мясо и лук. Посолите, поперчите. Включите режим «Выпечка» на 20 минут. Добавьте в чашу нарезанные кубиками картофель и морковь, обжаренные грибы и нашинкованную капусту. Готовьте в режиме «Тушение» 1 час. Затем влейте сливки, томатную пасту и готовьте еще 1 час.

Тушеная говядина с помидорами

Ингредиенты

800 г говядины, 5 помидоров, 2 луковицы, приправа для мяса, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо нарежьте небольшими кусочками. Лук очистите, мелко нарежьте. Помидоры очистите, натрите на терке. Выложите все ингредиенты в чашу мультиварки, добавьте приправу, перец и соль. Включите режим «Тушение» на 1 $^{1}/_{2}$ часа.

Говядина с овощами

Ингредиенты

700 г говяжьей вырезки, 500 г смеси овощей (замороженных), 6 картофелин, 1 лимон, 2 столовые ложки растительного масла, приправа для мяса, соль.

Способ приготовления

Мясо нарежьте небольшими кусочками, посолите, полейте соком лимона, добавьте специи. Оставьте в маринаде на 1 $^{1}/_{2}$ часа. Картофель почистите и нарежьте крупными кубиками.

Выложите мясо в чашу мультиварки, сверху – смесь овощей и картофель. Добавьте растительное масло и соль, готовьте в режиме «Выпечка» 40 минут.

Мясные ежики

Ингредиенты

1 кг фарша (50 % говядина, 50 % свинина), 250 г риса, 2 яйца, 1 луковица, 2 столовые ложки томатной пасты, 2 мультистакана воды, сметаны, перец, соль.

Способ приготовления

Сформируйте шарики из фарша, риса, яиц и мелко нарезанного репчатого лука. Посолите и поперчите. Смешайте томатную пасту и сметану, чтобы получился соус. Выложите шарики в чашу мультиварки и залейте соусом.

Влейте воду и включите режим «Тушение» на 1 $^{1}/_{2}$ часа.

Тушеное мясо с картофелем и грибами

Ингредиенты

700 г свинины, 500 г картофеля, 200 г шампиньонов, 2 морковки, 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, 1 черешковый сельдерей, 3 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки муки, 150 мл красного вина, 2 мультистакана горячей воды, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо нарежьте кубиками, обваляйте в муке и обжарьте на растительном масле в режиме «Жарка» 5 минут.

Залейте в мясо воду и вино. Включите режим «Тушение» на 20 минут. Лук и чеснок очистите, мелко порежьте. Картофель, морковь и сельдерей нарежьте небольшими кубиками. Добавьте подготовленные ингредиенты и нарезанные грибы к мясу и готовьте в режиме «Тушение» 20 минут. Посолите и поперчите, доведите блюдо до готовности в режиме «Варка» в течение 10 минут.

Тефтели

Ингредиенты

1 кг фарша (50 % говядина, 50 % свинина), 200 г риса, 1 яйцо, 1 луковица, 500 мл томатного сока, 200 мл сметаны, 1 столовая ложка муки, растительное масло, перец, соль.

Способ приготовления

Смешайте фарш с рисом, яйцом и мелко нарезанным луком, посолите и поперчите. Из подготовленного фарша сформируйте шарики. Разведите муку в небольшом количестве воды (теплой), добавьте томатный сок и сметану. Посолите и поперчите. В чашу мультиварки налейте растительное масло, выложите шарики и полейте соусом. Готовьте в режиме «Тушение» 1 час.

Котлеты

Ингредиенты

500 г мякоти говядины, 350 г белого хлеба, 2 луковицы, 2 яйца, 3 зубчика чеснока, 1 мультистакан воды, панировочные сухари, перец, соль.

Способ приготовления

Пропустите через мясорубку мясо, лук, белый хлеб и чеснок. Добавьте яйца, соль, перец и перемешайте.

Сформируйте котлеты и обваляйте их в сухарях. В чашу мультиварки налейте воду, выложите котлеты и готовьте на режиме «Готовка на пару» 35–40 минут.

Рубленые котлеты с грибами

Ингредиенты

700 г мякоти говядины, 300 г шампиньонов, 300 г панировочных сухарей, 2 луковицы, 2 яйца, 4 столовые ложки растительного масла, черный перец, соль.

Способ приготовления

Включите мультиварку в режиме «Жарка» («Выпечка»). Влейте в чашу 2 столовые ложки масла и обжарьте мелко нарезанные грибы и лук. Мясо нарежьте маленькими кусочками, добавьте к нему яйца, соль, перец и перемешайте. Обжаренные грибы соедините с мясом. Сформируйте котлеты, обваляйте в панировочных сухарях. В чашу влейте оставшееся растительное масло, выложите котлеты, включите режим «Жарка» и обжаривайте котлеты с обеих сторон до полного приготовления.

Телятина с грибами

Ингредиенты

1 кг телятины, 400 г грибов (любых), 3 моркови, 2 луковицы, 1 столовая ложка меда, 1 $^{1}/_{2}$ мультистакана воды, приправа для мяса, соль.

Способ приготовления

Лук очистите, мелко нарежьте и обжарьте в режиме «Поджаривание» в течение 10 минут. Добавьте нарезанные грибы и морковь. Затем выложите нарезанную полосками телятину. Добавьте мед, специи (любые), соль и воду. Готовьте в режиме «Мультиповар» 1 час.

Свинина с картофелем

Ингредиенты

800 г свинины, 6–7 картофелин, 1 луковица, 6 зубчиков чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, приправа для свинины, зелень (любая), перец, соль.

Способ приготовления

Мясо нарежьте небольшими кусочками, очищенный картофель – кубиками. Лук очистите, мелко нарежьте.

В чашу мультиварки налейте масло и обжарьте мясо с луком в режиме «Поджаривание» в течение 10 минут. Выложите картофель и готовьте 5 минут. Добавьте измельченный чеснок, зелень (любая), специи и соль. Готовьте в режиме «Низкое давление» 15 минут.

Свинина в молоке

Ингредиенты

500 г свинины, 500 мл молока, 1 лимон, 2–3 зубчика чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 чайная ложка семян кориандра, перец, соль.

Способ приготовления

Истолките в ступке кориандр, перец, соль и натрите полученной смесью мясо. Обжарьте чеснок на растительном масле в режиме «Выпечка» в течение 10 минут. Добавьте в чашу мясо, цедру лимона и молоко. Включите режим «Тушение» на 2 часа.

Свинина с картофелем и овощами

Ингредиенты

200 г свинины, 3 картофелины, 1 помидор, 1 морковка, 1 болгарский перец, 1 луковица, 5 г корня имбиря, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо нарежьте небольшими кусочками, картофель, помидор и болгарский перец – кубиками. Лук, морковь и имбирь мелко нарежьте. Выложите все подготовленные ингредиенты в чашу мультиварки, посолите и поперчите. Готовьте в режиме «Тушение» 30 минут.

Гуляш из свинины

Ингредиенты

400–500 г свинины, 1 луковица, 1 морковка, 1–2 столовые ложки муки, 500–700 мл воды, растительное масло, лавровый лист, специи (любые), соль.

Способ приготовления

Мясо нарежьте небольшими кусочками. Лук очистите, мелко нарежьте, морковь нашинкуйте соломкой. Мясо, лук и морковь обжарьте на растительном масле в режиме «Выпечка». Все поместите в чашу мультиварки либо сначала обжарьте мясо, затем запустите овощи. На обжарку мяса уходит 20–30 минут. Посолите, поперчите, добавьте лавровый лист, посыпьте специями по вкусу. Залейте водой. Разведите муку в небольшом количестве воды и добавьте в подливу. Хорошо перемешайте. Включите режим «Тушение» на 1 час (если мясо жесткое, тушите 2 часа).

Тушеное мясо с овощами

Ингредиенты

500 г свинины, 3–4 помидора, 2–3 сладких перца, 2 баклажана, 1 луковица, 1 морковка, 2–3 дольки чеснока, 300–500 мл воды, растительное масло, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления Мясо нарежьте небольшими кусочками, лук очистите и мелко порежьте. Морковь натрите на крупной терке, баклажаны нарежьте кубиками, перец болгарский – соломкой. Помидоры измельчите в блендере или натрите на терке. В мультиварке на режиме «Выпечка» обжарьте мясо в течение 40 минут. Добавьте нарезанные баклажаны и болгарский перец. Лук и морковь обжарьте и добавьте к мясу. Туда же выложите протертые помидоры, воду, соль, перец и перемешайте.

Включите режим «Тушение» на 1 час. Время зависит от жесткости мяса, иногда можно тушить еще 30 минут. За 10–15 минут до готовности добавьте измельченный чеснок.

Мясо по-французски

Ингредиенты

500 г свинины, 250 г сыра (любого, твердых сортов), 60–70 г майонеза, 2 морковки, 2 помидора, 2 луковицы, перец, соль.

Способ приготовления

Свинину нарежьте полосками, отбейте, посолите и поперчите, обмажьте майонезом. Выложите мясо в чашу мультиварки и включите режим «Выпечка» на 30 минут. Лук очистите, нарежьте полукольцами. Морковь и сыр натрите на терке. Помидоры нарежьте кружочками. Выложите подготовленные овощи на перевернутое мясо и готовьте еще 30 минут в том же режиме.

Жаркое

Ингредиенты

700 г свинины (нежирной), 200 г шампиньонов, 5 картофелин (крупных), 2 морковки, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, 1 мультистакан воды, перец, соль.

Способ приготовления Мясо нарежьте небольшими кусочками, очищенный картофель – кубиками. Лук и морковь очистите, мелко нарежьте. В чашу мультиварки налейте масло, выложите подготовленные ингредиенты, посолите и поперчите. Перемешайте и готовьте в режиме «Выпечка» 30 минут. Затем добавьте нарезанные грибы, перемешайте и готовьте еще 10 минут. Влейте воду и включите режим «Тушение» на 1 час.

Свинина в пиве

Ингредиенты

500 г свинины, 300 мл пива, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо нарежьте небольшими кусочками. Лук и чеснок очистите, мелко нарежьте и обжарьте на растительном масле в режиме «Поджаривание» 10 минут. Добавьте мясо, перемешайте и готовьте еще 5 минут. Влейте пиво, посолите, поперчите и перемешайте. Готовьте в режиме «Выпечка» 40 минут.

Свиные котлеты

Ингредиенты

500 г свинины (вырезка), 7 ломтиков пшеничного хлеба, 2 луковицы, 2 яйца, 1 пакет панировочных сухарей, 200 мл молока 2 %-ной жирности, 200–250 мл воды, специи (любые), соль.

Способ приготовления

Пропустите через мясорубку мясо и лук. Хлеб размочите в молоке, пропустите через мясорубку и смешайте с мясом. Туда же добавьте взбитые яйца, соль и специи. Из полученной смеси сформуйте котлеты, обваляйте в панировочных сухарях. В чашу мультиварки влейте воду и установите форму для приготовления блюд на пару. Выложите в форму котлеты, включите режим «Приготовление на пару» на 35 минут. Готовые котлеты можно подать с картофельными клецками.

Свиные ребрышки в соусе

Ингредиенты

1 кг свиных ребер, 60 г малинового варенья, 2 луковицы, 2 столовые ложки горчицы, перец, соль.

Способ приготовления

Натрите нарезанные свиные ребра солью и перцем и включите режим «Выпечка» на 15 минут. Лук очистите, нарежьте полукольцами. Смешайте малиновое варенье и горчицу. Добавьте лук и полученный соус к мясу. Готовьте в режиме «Выпечка» 1 час.

Тушеный кролик с картофелем

Ингредиенты

400 г мяса кролика, 100 г сметаны, 4–5 картофелин, 1 морковка, 1 луковица, 1 столовая ложка растительного масла, 2 мультистакана воды, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо нарежьте небольшими кусочками. Лук очистите, мелко нарежьте. Морковь натрите на терке. Обжарьте лук, морковь и мясо на растительном масле в режиме «Выпечка» 10 минут. Выложите на мясо нарезанный кубиками картофель. Смешайте сметану, соль, перец и воду. Залейте получившимся соусом содержимое мультиварки и включите режим «Тушение» на 1 час.

Запеканка из мясных рулетов с лавашем

Ингредиенты

500 г домашнего фарша (свинина и говядина), 300 г репчатого лука, 4 листа лаваша (тонкого), 3 яйца, 5 столовых ложек майонеза, 1 столовая ложка кетчупа, зелень укропа, специи (любые), черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Лук мелко нарежьте и перетрите с небольшим количеством соли. Добавьте в фарш лук, соль, молотый черный перец, специи и мелко нарезанный укроп. Тщательно перемешайте.

Выложите на ровную поверхность лист лаваша, намажьте на него ровным слоем $^1/_4$ часть фарша, затем сверните в плотный рулет. То же проделайте с остальными листами лаваша. Оставьте на 10 минут настояться. В это время взбейте яйца с кетчупом, майонезом и щепоткой соли. Уложите рулеты по спирали в чашу мультиварки. Залейте яичной смесью. Смесь должна покрывать рулеты полностью. Установите на 50 минут режим «Выпечка». Оставьте на 10 минут настояться, затем вынимайте.

Баранина с картофелем

Ингредиенты

1 кг баранины, 5–6 картофелин, 1 морковка, 1 луковица, 4 столовые ложки растительного масла, 100 мл воды, приправа для мяса, соль.

Способ приготовления

Лук очистите, мелко нарежьте и обжарьте в режиме «Поджаривание» в течение 10 минут на растительном масле. Выложите нарезанную небольшими кусочками баранину, посыпьте специями. Добавьте нарезанные кубиками картофель и морковь, посолите. Залейте горячую воду. Включите режим «Тушение» на 3 часа.

Куриное филе с гречкой

Ингредиенты

250 г куриного филе, 200 г гречки, 1 морковка, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, 2 $^{1}/_{2}$ мультистакана воды, перец, соль.

Способ приготовления

Лук и морковь мелко нарежьте. Обжарьте их на растительном масле в режиме «Поджаривание» в течение 10 минут. Добавьте нарезанное небольшими кусочками куриное филе и готовьте еще 10 минут. В чашу мультиварки засыпьте гречку, залейте водой, посолите и включите режим «Гречка» на 30 минут.

Курочка в маринаде

Ингредиенты

5–6 куриных бедрышек, 6 столовых ложек аджики, 3 столовые ложки майонеза, 3 чайные ложки горчицы, перец, соль.

Способ приготовления Смешайте аджику, майонез и горчицу для получения маринада. Посолите и поперчите бедрышки, окуните их в маринад. Выложите курицу в чашу мультиварки и включите режим «Поджаривание» на 10 минут.

Обжарьте бедрышки с обеих сторон и далее готовьте в режиме «Высокое давление» 15 минут.

Курица с овощами и тыквой

Ингредиенты

5–6 куриных бедрышек, 500 г смеси овощей (замороженных), 300 г тыквы, 250 мл кефира, перец, соль.

Способ приготовления

Натрите куриные бедрышки перцем и солью и выложите в чашу мультиварки. Добавьте смесь овощей и нарезанную кубиками среднего размера тыкву. Залейте ингредиенты кефиром и включите режим «Тушение» на 1 $^{1}/_{2}$ часа.

Курица с фунчозой

Ингредиенты

400 г филе курицы, 300 г болгарского перца, 200 г фунчозы, 200 г репчатого лука, 200 г моркови, 6 столовых ложек растительного масла, соевый соус, специи (любые), 750 мл воды.

Способ приготовления

Филе курицы нарежьте кусочками по 2–3 см. Овощи очистите, перец освободите от плодоножки и семян. Половину моркови натрите на терке, половину порежьте полукружиями. Лук мелко нарежьте, перец порежьте кубиками. Выложите в мультиварку курицу и овощи, полейте соевым соусом, добавьте воду и специи. Установите на 45 минут режим «Тушение». После сигнала добавьте в чашу фунчозу и установите «Тушение» еще на 15 минут. Перемешайте готовое блюдо.

Курица в сырно-томатном соусе

Ингредиенты

400 г филе курицы, 200 г сметаны жирностью 25–30 %, 100 г сыра (любого, твердых сортов, тертого), 2 столовые ложки томатной пасты или кетчупа, 100 мл воды, специи (любые), соль.

Способ приготовления

Нарежьте филе курицы на кусочки по 2–3 см. Смешайте сметану с кетчупом, солью и специями. Выложите курицу в мультиварку, залейте ее полученным соусом, закройте крышкой и оставьте мариноваться в выключенной мультиварке на 1 $^{1}/_{2}$–2 часа. Влейте воду, перемешайте. Сверху посыпьте тертым сыром, не перемешивая, закройте крышку и поставьте на 1 час режим «Тушение». Готовое блюдо перемешайте. Подавайте с гарниром.

Курица в кунжутных семечках

Ингредиенты

1 кг курицы, 1 яйцо, $^1/_2$ стакана кунжутных семечек, 7 столовых ложек соевого соуса, 2 столовые ложки меда, 2 столовые ложки красного молотого перца, 1 столовая ложка муки, 1 чайная ложка лимонного сока, растительное масло, соль.

Способ приготовления

Курицу нарежьте небольшими кусочками. Смешайте красный перец, соевый соус, мед и лимонный сок. Замаринуйте в этой смеси курицу на 3 часа.

Взбейте яйцо. Обваляйте подготовленную курицу в муке и кунжуте.

Выложите курицу в чашу мультиварки и обжарьте с двух сторон в режиме «Поджаривание» 5–7 минут. Затем включите режим «Низкое давление» на 10 минут.

Паровые тефтели из курицы с пекинской капустой

Ингредиенты

500 г фарша (70 % куриного филе, 30 % свинины), белая жесткая часть среднего кочана пекинской капусты, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 яйцо, 1 столовая ложка манной крупы, базилик (сушеный), черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Лук, пекинскую капусту, чеснок натрите на средней терке. Добавьте фарш, яйцо, манную крупу, соль, перец и базилик, перемешайте, оставьте на 15 минут. Сформуйте тефтели, выложите их на смазанную маслом решетку пароварки. Время приготовления на пару – 20 минут. К тефтелям можно подать свежие овощи, сметану или сметанный соус со свежей зеленью.

Куриная грудка в сливочном соусе

Ингредиенты

500 г куриного филе, 250 мл сливок жирностью 25 %, 200 мл воды, 1 столовая ложка растительного масла, специи (любые), соль.

Способ приготовления

Куриное филе нарежьте небольшими кусочками. В чашу мультиварки влейте масло и выложите мясо. Включите режим «Выпечка» на 10 минут. Сначала держите крышку мультиварки открытой, затем закройте. По прошествии нужного времени добавьте к филе соль и специи. Перемешайте и жарьте филе до тех пор, пока не выкипит вся жидкость. Затем добавьте воду и сливки. Тушите в течение 20–30 минут.

Готовое филе можно подать с картошкой и смесью овощей.

Индейка под клюквой и сыром

Ингредиенты

500–600 г филе индейки, 150 г клюквы, 150 г сыра (любого), 250 мл воды, сахар, соль.

Способ приготовления

Слегка посолите филе индейки, выложите в кастрюлю мультиварки. Клюкву посыпьте сахаром, протрите в блендере, перемешайте с сыром, натертым на мелкой терке.

Выложите полученную смесь на индейку, добавьте воду и установите режим «Тушение» на 1 $^{1}/_{2}$ часа.

Курица с грибами

Ингредиенты

500 г филе курицы, 300 г шампиньонов, 1 луковица, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка муки, 1 чайная ложка сливочного масла, 200 мл сливок, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистите, нарежьте полукольцами и обжарьте на растительном масле в режиме «Поджаривание» в течение 10 минут.

Добавьте нарезанную небольшими кусочками курицу и муку. Посолите, поперчите и перемешайте. Выложите нарезанные грибы, подогретые сливки и сливочное масло. Готовьте в режиме «Выпечка» 40 минут.

Индейка по-турецки

Ингредиенты

500 г филе индейки, 150–200 г грибов (любых, сушеных), 1 помидор, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка томатной пасты, специи (любые), соль.

Способ приготовления

Филе нарежьте кусочками среднего размера, лук нашинкуйте. На режиме «Выпечка» обжарьте лук до золотистого цвета, затем добавьте специи и промытые грибы. Помидор обдайте кипятком и снимите кожицу, размягчите его и положите в кастрюлю мультиварки. Томатную пасту разведите в небольшом количестве воды (2 столовые ложки) и добавьте в мультиварку. Положите индейку и установите режим «Тушение» на 1 $^{1}/_{2}$ часа.

Фаршированная курица, запеченная в тесте

Ингредиенты

1 курица весом 1 1/2–1,7 кг, 450 г муки, 100 г гречки (полуготовой), 100 г грибов (любых, жареных), 100 г растительного масла, 40 г сливочного масла, 250 мл воды, специи (любые), майонез, соль.

Способ приготовления

Приготовление блюда необходимо начать за день. Курицу вымойте, высушите и натрите солью и специями, смажьте майонезом. Оставьте мариноваться в холодильнике на 1 сутки.

Замесите тесто, смешав муку, воду и 1 чайную ложку соли. Курицу начините гречкой и грибами, укладывая поочередно гречку, небольшие кусочки сливочного масла и грибы. Тесто раскатайте слоем в 2–3 мм, положите на него курицу. Заверните тесто конвертом, чтобы курица полностью оказалась внутри него. Стыки теста защипните.

В чашу мультиварки налейте немного растительного масла, им же смажьте чашу. Курицу уложите в чашу, следя, чтобы в тесте не было дырок: весь сок должен остаться внутри. Установите на 1 1/2 часа режим «Выпечка», затем аккуратно переверните и установите тот же режим еще на 1 1/2 часа.

Рулет из говядины

Ингредиенты

1 кг говядины, 2 морковки, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 1 яйцо (сваренное вкрутую), 50 г сала, 1 столовая ложка майонеза, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Для приготовления начинки лук очистить, вымыть, измельчить. Яйцо очистить и нарубить. Сало мелко нарезать. Морковь, корни петрушки и сельдерея вымыть, очистить, мелко нарезать, добавить лук, яйцо, сало и перемешать.

Мясо промыть, отбить, посолить, поперчить, выложить на него приготовленную начинку, свернуть рулетом, завязать ниткой, смазать майонезом и готовить в духовке при температуре 200 °С 40–45 минут. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Рулет нарезать порционными кусками и посыпать зеленью петрушки.

Жаркое из говядины по-украински

Ингредиенты

400 г говядины, 100 г шпика, 2 луковицы, 1 пучок кинзы, $^1/_2$ пучка петрушки, 2 столовые ложки лимонного сока, 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса, 2 лавровых листа, 2 зубчика чеснока, 3 помидора, 2 столовые ложки кетчупа, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Чеснок очистить и вымыть. Зелень петрушки и кинзы вымыть, мелко нарезать. Помидоры вымыть и нарезать дольками.

Мясо промыть, нарезать порционными кусками, слегка отбить. Шпик нарезать тонкими ломтиками.

Воду ($^1/_2$ л) довести до кипения, добавить соль, перец, зелень петрушки и кинзы, лавровый лист, чеснок, кипятить в течение 2 минут, затем остудить. Мясо и шпик залить приготовленным маринадом, добавить уксус, лимонный сок и оставить на 1 час.

Куски мяса, ломтики шпика и кольца лука выложить на противень и готовить в разогретой до 180 ˚С духовке 30 минут, периодически поливая маринадом.

При подаче к столу полить кетчупом и оформить помидорами.

Жаркое из говядины, маринованной в коньяке

Ингредиенты

1 кг говядины, 2 лимона, 150 мл коньяка, 50 мл виноградного уксуса, 100 г шпика, 3 луковицы, 1 гвоздичка, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Говядину промыть, нарезать крупными кусками. Шпик нарезать небольшими кусочками.

Для приготовления маринада репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Лимоны вымыть, снять с них цедру, мякоть мелко нарезать. Цедру натереть на терке и соединить с мякотью, добавить лук, соль, гвоздику, перец, лавровый лист, коньяк и виноградный уксус. Положить в маринад куски мяса и шпика, убрать в прохладное место на 4 часа. Куски мяса и шпик выложить на противень. Готовить в разогретой до 180 °С духовке 25–30 минут, периодически поливая маринадом.

Говядина с грибами в фольге

Ингредиенты

1 кг говядины, 300 г шампиньонов, 2 стручка болгарского перца, 70 мл растительного масла, 3 луковицы, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо промыть, нарезать кусочками по 50–60 г, пересыпать смесью соли и перца. Грибы перебрать, промыть, крупные разрезать пополам, а мелкие оставить целыми. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, вымыть и нарезать кольцами. Репчатый лук очистить, вымыть и нарезать кольцами.

Кусочки мяса вперемежку с кольцами лука, болгарского перца и кусочками грибов выложить на фольгу, сбрызнуть растительным маслом, завернуть, перевязать шпагатом и положить в разогретую до 180 °С духовку на 1–1,5 часа.

Говядина с коньяком в фольге

Ингредиенты

1 кг говядины, 2 луковицы, 2 стручка болгарского перца, 100 мл коньяка, 200 г свиного жира, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо промыть и нарезать небольшими кусочками. Репчатый лук нарезать кольцами. Болгарский перец нарезать кольцами. Зелень петрушки измельчить. Все соединить, посолить, поперчить, залить коньяком и перемешать. Поставить на холод на 1–2 часа. Затем маринад слить, мясо выложить на смазанную жиром плотную бумагу вперемежку с кольцами лука и перца, сверху обернуть фольгой, обмотать ниткой и положить в разогретую до 180 °С духовку на 1 час.

Телятина с чесноком и тмином в фольге

Ингредиенты

1 кг телятины, 3 зубчика чеснока, 15 г тмина, 10 г сахара, перец, соль.

Способ приготовления

Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Мясо промыть, нарубить, перемешать с чесноком и тмином. Посолить, посыпать сахаром и поперчить. Завернуть в фольгу, обмотать ниткой и положить в разогретую до 180 °С духовку на 1 час.

Жаркое из говядины, маринованной с яблоками и болгарским перцем

Ингредиенты

1 кг говядины, 150 мл растительного масла, 3 луковицы, 3 стручка болгарского перца, 2 помидора, 2 яблока, 15 г крахмала, 1 яйцо, 80 мл белого вина, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать ломтиками. Яблоки вымыть, удалить сердцевину, крупно нарезать. Помидоры вымыть и измельчить. Уложить мясо и овощи с яблоками в эмалированную емкость, посолить, поперчить, влить вино и 50 мл растительного масла. Крахмал взбить с яйцом и добавить к маринаду. Все хорошо перемешать и убрать в прохладное место на 2–3 часа. Куски мяса вперемежку с болгарским перцем, луком и яблоками выложить на противень.

Готовить в разогретой до 200 °С духовке 25 минут, периодически поливая оставшимся растительным маслом.

Жаркое из говядины, маринованной с салом в хересе

Ингредиенты

1 кг говядины, 100 г сала, 200 мл хереса, 30 мл столового уксуса, 2 лимона, 2 луковицы, 1 пучок петрушки, ¼ чайной ложки корицы, 1 гвоздичка, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо промыть, нарезать крупными кусками. Сало нарезать небольшими кусками. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть и измельчить. Лимоны вымыть, снять цедру, мякоть измельчить и соединить с мелко нарезанной цедрой.

Приготовить маринад, смешав херес и столовый уксус. Растворить в подогретой смеси соль, добавить перец, корицу, гвоздику, лимоны, лук и зелень. Опустить в маринад мясо и куски сала и оставить на 4–5 часов.

Выложить говядину и сало на противень, готовить в разогретой до 200 °С духовке 30–35 минут, периодически поливая маринадом.

Говядина с вишней в фольге

Ингредиенты

1 кг говядины, 50 г свиного жира, 10 г сахара, 250 г вишни (кислой), 100 мл винного уксуса, 5 г корицы, 2 луковицы, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо промыть и нарезать длинными полосками.

Для приготовления маринада репчатый лук очистить, вымыть и мелко нарезать, опустить в кипящую воду, добавить соль, перец, сахар, корицу, измельченный лавровый лист, кипятить 2 минуты, затем влить винный уксус и кипятить еще 3 минуты. Маринад остудить и залить им мясо.

Вымачивать в прохладном месте 2 часа. Вишню вымыть, удалить косточки.

Полоски маринованного мяса слегка обсушить, обмазать с одной стороны жиром, выложить на фольгу вместе с вишней, завернуть, обмотать ниткой и положить в разогретую до 180 °С духовку на 40 минут.

Жаркое из кролика, маринованного в красном вине

Ингредиенты

1 тушка кролика, 200 г шпика, 3 луковицы, 700 мл красного вина, 200 мл столового уксуса, 3 морковки, 50 г муки, 3 гвоздички, ¼ чайной ложки тмина, 2 зубчика чеснока, 10 горошин душистого перца, лавровый лист, соль.

Способ приготовления

Для приготовления маринада морковь вымыть, очистить, мелко нарезать. Чеснок очистить, вымыть, растолочь. Морковь и чеснок залить вином, смешанным с уксусом, добавить лавровый лист, тмин, гвоздику, душистый перец и соль, влить немного воды, довести до кипения, положить муку, перемешать и нагревать на слабом огне 5 минут. Маринад охладить.

Тушку кролика промыть, залить маринадом и оставить на 2–3 часа при комнатной температуре, затем выдержать еще 3 часа в прохладном месте. Затем мясо достать, маринад процедить.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Маринованного кролика натереть снаружи и изнутри смесью соли и лука, нашпиговать мелко нарезанным шпиком. Выложить на противень и готовить в разогретой до 180 °С духовке 30 минут, периодически поливая маринадом. Затем готовить еще 20–30 минут при температуре 140–160 °С.

Жаркое из кролика

Ингредиенты

400 г мяса кролика, 50 г свиного сала, 2 столовые ложки майонеза, 50 г сливочного масла, сок 1 лимона, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо промыть, нарезать крупными кусками, нашпиговать салом, посолить, поперчить, смазать майонезом.

Противень смазать сливочным маслом, выложить на него мясо и готовить в разогретой до 200 °С духовке 25 минут, периодически сбрызгивая лимонным соком.

Куриные окорочка, фаршированные шампиньонами

Ингредиенты

2 куриных окорочка, 100 г пшеничного хлеба, 100 мл молока, 150 г шампиньонов, 100 г куриной печени, 50 г майонеза, 1 луковица, 80 г сливочного масла, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Грибы промыть, очистить, мелко нарезать и готовить в 2 столовых ложках сливочного масла до готовности.

Печень промыть, нарезать кусочками, посолить и готовить в 1 столовой ложке сливочного масла. Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень петрушки вымыть и мелко нарезать.

Куриные окорочка промыть, снять кожу «чулком», у сустава перерубить косточку. Часть косточки оставить с кожей.

Мясо отделить от костей, пропустить через мясорубку, смешать с размоченным в молоке хлебом, грибами, печенью, снова пропустить через мясорубку, посолить, поперчить и добавить лук.

Наполнить фаршем куриные ножки, зашить нитками, выложить на противень, смазанный оставшимся сливочным маслом. Готовить в разогретой до 180 °С духовке 25–30 минут, убрать нитки.

Фаршированные ножки выложить на блюдо, смазать майонезом, посыпать зеленью петрушки.

Кролик, фаршированный яблоками и черносливом

Ингредиенты

1 тушка кролика, 150 г сала, 3 яблока, 100 г чернослива, 30 г имбиря (тертого), 500 мл красного вина, 80 мл растительного масла, 5 г корицы, 20 г измельченного чеснока, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Для приготовления маринада добавить в подогретое вино соль, перец, корицу, лавровый лист, чеснок, кипятить 3 минуты, затем влить растительное масло и кипятить еще 5 минут.

Готовый маринад охладить, залить им промытую тушку кролика и оставить на 3 часа в прохладном месте. Маринад слить, процедить.

Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать крупными кусками. Чернослив соединить с яблоками, имбирем и мелко нарезанным салом. Полученной смесью наполнить тушку кролика и зашить нитками.

Тушку кролика выложить на противень и готовить в разогретой до 160–180 °С духовке 60 минут, периодически поливая маринадом.

Курица, фаршированная свининой

Ингредиенты

1 тушка курицы, 500 г свинины, 2 столовые ложки сливок, 2 столовые ложки тертой моркови, 3–4 горошины черного перца, 2 лавровых листа, 3 яйца, 50 мл белого вина, 2 г мускатного ореха, 100 мл кетчупа, перец, соль.

Способ приготовления

Тушку курицы промыть, обрезать по суставам крыльев и ножек, сделать разрез от шеи до гузки. Стараясь не повредить кожу, аккуратно снять ее с тушки, посолить, поперчить и сбрызнуть 1 чайной ложкой вина.

Срезать мясо. Кости и потроха промыть, выложить в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения, добавить соль, тертую морковь, лавровый лист, перец горошком и варить в течение 40 минут. Бульон процедить и довести до кипения.

Мясо курицы и свинину промыть, пропустить через мясорубку. В фарш добавить яйца, сливки, соль, молотый перец, мускатный орех, оставшееся вино и перемешать.

Наполнить кожу курицы приготовленным фаршем, разрезанный край подвернуть, чтобы фарш не вываливался, и зашить ниткой.

Фаршированную курицу выложить на противень, запекать в разогретой до 180 °С духовке 1 час.

Выложить курицу на блюдо, нарезать тонкими ломтиками, полить кетчупом и подать к столу с бульоном.

Филе курицы с кабачками

Ингредиенты

300 г филе курицы, 300 г кабачков, 1 луковица, 3 яйца, 150 г сыра (тертого), 20 г сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Кабачки вымыть, нарезать кружочками. Мясо промыть, нарезать тонкими ломтиками, выложить в смазанную сливочным маслом форму, сверху положить лук, кабачки. Залить взбитыми яйцами, посыпать сыром, посолить, поперчить. Запекать в разогретой до 200 °С духовке 15–20 минут.

Курица с яблоками

Ингредиенты

1 тушка курицы, 3–4 яблока, 100 г сыра (любого, тертого), 2 яйца, 100 мл молока, 1 чайная ложка пшеничной муки, 100 г панировочных сухарей, 1 пучок петрушки, 1 пучок укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Яблоки вымыть, разрезать на четверти, удалить сердцевину. Зелень петрушки и укропа вымыть и нарубить.

Тушку курицы промыть. Яйца взбить с солью и перцем, добавить муку, тертый сыр, влить молоко, перемешать и облить этой смесью курицу.

Курицу посыпать панировочными сухарями, выложить на противень вместе с яблоками, готовить в разогретой до 180 °С духовке 35–45 минут, затем нарубить порционными кусками, посыпать зеленью укропа и петрушки.

Курица по-бразильски

Ингредиенты

1 тушка курицы, 4 луковицы, сок 3 лимонов, 4–5 столовых ложек оливкового масла, $^1/_2$ стручка острого перца, $^1/_2$ чайной ложки перца, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Тушку курицы промыть, нарубить, посолить, поперчить, посыпать нарезанным острым перцем и кольцами лука, полить лимонным соком, 2 столовыми ложками оливкового масла и положить в прохладное место на сутки.

Куски мяса обсушить салфеткой, выложить на противень и готовить в разогретой до 200–230 °С духовке в течение 15 минут, периодически сбрызгивая маринадом. Маринованный лук готовить в оставшемся оливковом масле, выложить на курицу, готовить еще 10 минут.

Куриные шницели по-татарски

Ингредиенты

600 г филе курицы, 50 г сливочного масла, 50 г панировочных сухарей, 2 столовые ложки молока, 1 чайная ложка топленого масла, 1 яйцо, 1/2 пучка петрушки, ¼ чайной ложки молотого красного перца, соль.

Способ приготовления

Мясо курицы дважды пропустить через мясорубку, добавить молоко, соль, перец, перемешать и сформовать лепешки. В середину каждой лепешки положить небольшой кусочек сливочного масла. Поставить лепешки на 20 минут в прохладное место, затем защипнуть края, придав изделиям овально-приплюснутую форму, смазать взбитым яйцом и обвалять в сухарях.

Выложить на смазанный топленым маслом противень и готовить в духовке, разогретой до 200 °С, 25 минут. Подать к столу, посыпав вымытой и измельченной зеленью петрушки.

Запеканка из курицы и рисовой каши

Ингредиенты

400 г филе курицы, 100 г риса, 1 луковица, 1 морковка, 2 яйца, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок петрушки, 1 пучок укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке и приготовить вместе с луком в растительном масле (использовать 1 столовую ложку). Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать. Филе курицы промыть, отварить в подсоленной воде, нарезать небольшими кусочками. Бульон процедить. Рис промыть, отварить, смешать с мясом курицы и овощами, выложить в смазанную оставшимся маслом форму для запекания. Залить бульоном, смешанным со взбитыми яйцами, перцем и солью, поставить на 30 минут в разогретую до 200 °С духовку. Готовую запеканку посыпать зеленью.

Курица с черносливом, орехами и медом

Ингредиенты

1 тушка курицы, 100 г чернослива (без косточек), 50 г меда, 70 г ядер грецких орехов, 150 мл яблочного уксуса, 50 мл коньяка, 3 луковицы, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Курицу промыть. Воду (0,7 л) подогреть, растворить в ней соль, добавить перец, лук, влить уксус и коньяк, довести до кипения и снять с огня. Дать маринаду остыть, затем залить им курицу. Оставить в прохладном месте на 2–3 часа. Маринад слить.

Грецкие орехи соединить с предварительно замоченным и измельченным черносливом, добавить мед, аккуратно размешать. Начинить полученной смесью курицу, зашить нитками, выложить на противень и запекать в разогретой до 180 °С духовке в течение 1 часа, периодически поливая маринадом.

Цыплята по-сенегальски

Ингредиенты

3 тушки цыплят, 200 г топленого масла, 100 г муки, $^1/_4$ чайной ложки молотой гвоздики, 2 г корицы, перец, соль.

Способ приготовления

Тушки цыплят промыть, опустить в подсоленную воду, оставить на 15 минут. Затем снять кожу, обмакнуть в горячее топленое масло, посыпать смесью корицы, гвоздики и перца, обвалять в муке, выложить на противень.

Запекать в разогретой до 180 °С духовке 20–25 минут.

Курица с клюквой

Ингредиенты

1 тушка курицы, 150 мл растительного масла, 200 г клюквы, 20 г сахара, 20 г чеснока (тертого), 3 г красного молотого перца, 3 г черного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Тушку курицы промыть. Клюкву перебрать, вымыть. Чеснок смешать с солью, красным и черным молотым перцем. Натереть полученной смесью курицу. Начинить ее смесью клюквы и сахара, зашить и выложить на противень. Готовить в разогретой до 180 °С духовке в течение 1 часа, периодически поливая растительным маслом.

Цыплята с брусникой по-украински

Ингредиенты

3 тушки цыплят, 150 г сливочного масла, 200 г брусники (свежей), 15 г сахара, 100 г сала, 100 мл растительного масла, 5 г мускатного ореха, перец, соль.

Способ приготовления

Тушки цыплят промыть, начинить сливочным маслом, сахаром, промытой брусникой, мелко нарезанным салом, зашить разрез. Посыпать тушки смесью соли, мускатного ореха и перца. Тушки цыплят выложить на противень и готовить в разогретой до 180 °С духовке 25–30 минут, периодически поливая растительным маслом.

Утка, фаршированная киви и сельдереем

Ингредиенты

1 тушка утки, 4 киви (недозрелых), 2 зубчика чеснока, 2 стебля сельдерея, карри, соль.

Способ приготовления

Киви очистить и нарезать кружочками. Сельдерей вымыть и нарезать. Чеснок очистить и вымыть. Утку промыть, натереть чесноком, солью и карри, нафаршировать смесью киви и сельдерея.

Выложить на противень, запекать в разогретой до 200 ˚С духовке 1,5 часа.

Утка с ананасами

Ингредиенты

300 г филе утки, 300 г ананаса (очищенного), 100 г сыра (любого), 2 луковицы, 20 г сливочного масла, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Ананас нарезать кубиками. Филе промыть и нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Сыр натереть на крупной терке. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Мясо и ананасы посолить, поперчить, выложить в смазанную сливочным маслом форму, сверху положить кольца лука, посыпать тертым сыром и запекать в разогретой до 180 °С духовке 30 минут. Готовое блюдо посыпать зеленью петрушки.

Утка с вином в фольге

Ингредиенты

1 тушка утки (небольшая), 150 мл красного вина, 10 г имбиря (тертого), перец, соль.

Способ приготовления

Тушку утки промыть, посыпать смесью соли, перца и имбиря. Завернуть в фольгу, прочно обмотать ниткой с одной стороны и залить тушку вином, затем завязать кулек с другой стороны, поместить в разогретую до 180 °С духовку на 1–1,5 часа.

Гусь, запеченный с яблоками и овощами

Ингредиенты

1 тушка гуся, 10 яблок (небольших), 2–3 огурца (маринованных), 5–6 картофелин, 5 луковиц, 100 г сметаны, 1 пучок петрушки, 1 столовая ложка жира, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить и крупно нарезать. Маринованные огурцы разрезать вдоль на 4–6 частей. Зелень петрушки вымыть. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Тушку гуся промыть, посолить, поперчить, выложить в смазанную жиром гусятницу, добавить вымытые яблоки, картофель, лук, влить немного воды, положить сметану и запекать в разогретой до 200 °С духовке 2 часа. Затем выложить гуся на блюдо, оформить яблоками, картофелем и луком, украсить веточками петрушки и маринованными огурцами, полить оставшимся от тушения соусом.

Гусь, жаренный с картофелем фри

Ингредиенты

300 г филе гуся, 400 г картофеля фри (замороженного), 1 луковица, 70 мл растительного масла, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Лук мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, измельчить. Мясо промыть, крупно нарезать, выложить на противень с разогретым растительным маслом, добавить лук, картофель, посолить, поперчить. Готовить в разогретой до 180 °С духовке 20–25 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Филе гуся с болгарским перцем и фруктовым соусом

Ингредиенты

300 г филе гуся, 7–8 стручков болгарского перца, 1 груша, 1 яблоко, 2 помидора, 2 луковицы, 1 стручок острого перца, 2 чайные ложки растительного масла, 2 столовые ложки зеленого горошка (консервированного), 1 пучок зеленого лука, 1 чайная ложка сахара, $^1/_2$ чайной ложки горчицы, перец, соль.

Способ приготовления

Стручки болгарского перца вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кусочками. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Помидоры вымыть и нарезать дольками. Грушу и яблоко вымыть, очистить, разрезать на четвертинки, удалить сердцевину. Острый перец вымыть и измельчить. Зеленый лук вымыть и нарубить.

Филе гуся промыть, нарезать кусочками, посыпать перцем, выложить в смазанную маслом форму, запекать в разогретой до 200 °С духовке в течение 15 минут. Смешать с болгарским перцем, помидорами, кольцами лука и зеленым горошком, запекать еще 5–7 минут при той же температуре.

Для приготовления соуса грушу и яблоко выложить в дуршлаг, поместить на 5 минут над посудой с кипящей водой, после чего фрукты измельчить, соединить их с сахаром, горчицей, острым перцем и солью. Мясо и овощи при подаче к столу полить соусом и украсить рубленым зеленым луком.

Рулеты из отбивных с баклажанами

Ингредиенты

10 отбивных из свинины, 6 столовых ложек растительного масла, 2 баклажана (небольших), 5 зубчиков чеснока, 1 пучок укропа, 3 столовые ложки белого вина, 3 столовые ложки соевого соуса, 1 корень сельдерея, $^1/_4$ чайной ложки шафрана, кориандр на кончике ножа, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Чеснок очистить, вымыть и измельчить. Корень сельдерея вымыть, очистить и нарезать кружочками. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Для приготовления начинки баклажаны вымыть, мелко нарезать, добавить 2 зубчика чеснока.

Для приготовления маринада 4 столовые ложки растительного масла смешать с вином, соевым соусом, добавить оставшийся чеснок, кориандр, шафран и корень сельдерея.

Отбивные залить маринадом, оставить на 2 часа, затем посолить, поперчить, смазать оставшимся растительным маслом, положить на каждый кусок начинку, свернуть рулетом и завязать нитками.

Рулеты выложить на противень, готовить в разогретой до 180 ˚С духовке 25 минут, удалить нитки, выложить в блюдо, посыпать зеленью укропа.

Свинина с лимоном

Ингредиенты

500 г свинины, 70 мл овощного бульона, 1 лимон, 1 пучок петрушки, 1 чайная ложка тертого имбиря, 1 чайная ложка тертой лимонной цедры, перец, соль.

Способ приготовления

Лимон вымыть, нарезать кружочками. Петрушку вымыть, мелко нарубить. Свинину промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, выложить в форму для запекания. Добавить бульон, смешанный с имбирем и лимонной цедрой, поставить на 35 минут в разогретую до 180 °С духовку.

Положить сверху кружочки лимона, полить образовавшимся соком, посыпать петрушкой и запекать при температуре 220 °С 10 минут.

Свинина с болгарским перцем

Ингредиенты

500 г свинины, 4 стручка болгарского перца, 100 г сыра (любого), 2 луковицы, 20 г сливочного масла, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кольцами. Мясо промыть, нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Сыр натереть на крупной терке. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Мясо и болгарский перец посолить, поперчить, выложить на смазанный сливочным маслом противень, сверху положить кольца лука, посыпать тертым сыром и запекать в разогретой до 200 °С духовке 20 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Жаркое из свинины и говядины

Ингредиенты

400 г свинины, 200 г говядины, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок петрушки, 3 столовые ложки 3 %-ного уксуса, 2 луковицы, 1 столовая ложка топленого сала, перец, соль.

Способ приготовления

Репчатый лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Зеленый лук и зелень петрушки вымыть, нарубить. Мясо промыть, нарезать тонкими ломтиками, посолить, поперчить, перемешать с репчатым и зеленым луком, зеленью петрушки, полить уксусом и оставить на 4 часа.

Куски мяса выложить на смазанный салом противень, готовить в разогретой до 220 °С духовке 15 минут.

Жаркое из свинины, говядины и овощей

Ингредиенты

300 г свинины, 200 г говядины, 5 луковиц, 3 стручка болгарского перца, 1 баклажан, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка топленого сала, перец, соль.

Способ приготовления

Болгарский перец вымыть, удалить семена. Баклажан вымыть и нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами.

Мясо промыть, нарезать тонкими ломтиками, посолить и поперчить.

Противень смазать растительным маслом, выложить на него мясо, болгарский перец, кружочки баклажана, кольца лука, полить топленым салом и готовить в разогретой до 200 °С духовке 20 минут.

Окорок в фольге

Ингредиенты

1 кг свиного окорока, 2 луковицы, 3 помидора, 3 огурца (соленых), 1 зубчик чеснока, перец, соль.

Способ приготовления

Окорок промыть, нарезать кусками по 30–40 г. Помидоры вымыть, нарезать дольками. Огурцы мелко нарезать. Чеснок очистить, вымыть, измельчить.

Выложить мясо в эмалированную емкость, перекладывая каждый слой помидорами, огурцами и чесноком. Поставить в прохладное место на 1–2 часа.

Мясо достать, маринад слить и процедить. Репчатый лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Мясо перемешать с луком, посолить и поперчить, разделить на порционные части, завернуть каждую в фольгу и поместить в разогретую до 160 °С духовку на 1–1,5 часа.

Свинина с пряностями в фольге

Ингредиенты

1 кг свинины, 100 г свиного сала, 2 зубчика чеснока, 5 г толченого мускатного ореха, перец, соль.

Способ приготовления

Чеснок очистить, вымыть, растолочь. Мясо промыть, нарезать крупными кусками, натереть каждый кусок смесью соли, перца, мускатного ореха и чеснока. Оставить в прохладном месте на 2 часа.

Свиное сало нарезать тонкими ломтиками. Обернуть каждый кусок мяса ломтиком сала, затем завернуть в пищевую фольгу и поместить в разогретую до 180 °С духовку на 1–1,5 часа.

Свинина с молодым картофелем в фольге

Ингредиенты

1 кг свинины, 4 луковицы, 500 г картофеля (молодого), 100 мл сухого белого вина, 2 морковки, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Зелень петрушки нарубить. Мясо нарезать кусочками по 50–60 г, пересыпать смесью соли и перца. Картофель, репчатый лук и морковь нарезать: лук – кольцами, морковь и картофель – кружочками. Кусочки мяса вперемежку с кольцами лука, кружками картофеля и моркови выложить на фольгу, завернуть, прочно перевязать с одной стороны шпагатом, влить вино, завязать с другой стороны и поместить в разогретую до 160–180 °С духовку на 1–1,5 часа. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Баранина по-дагестански

Ингредиенты

500 г баранины, 2 столовые ложки растительного масла, 3 луковицы, 3 столовые ложки томатной пасты, 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса, 100 мл мясного бульона, 1 столовая ложка пшеничной муки, 1 пучок петрушки, 1 пучок кинзы, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами и сбрызнуть уксусом. Зелень петрушки и кинзы вымыть, нарубить. Лук выложить в сковороду, посыпать мукой, добавить зелень петрушки и кинзы, 1 столовую ложку растительного масла, томатную пасту и готовить в течение 7–10 минут.

Мясо промыть, нарубить небольшими кусками, выложить на противень, смазанный оставшимся растительным маслом, посолить, поперчить, влить бульон, тушить в разогретой до 180 °С духовке до выкипания бульона, затем добавить лук и зелень и готовить при температуре 220 °С 10 минут.

Бараньи ребрышки с зеленью

Ингредиенты

500 г бараньих ребрышек, 4 луковицы, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок кинзы, $^1/_2$ пучка укропа, 2 чайные ложки 3 %-ного уксуса, перец, соль.

Способ приготовления

Зеленый лук, зелень укропа и кинзы вымыть и мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, посолить и сбрызнуть уксусом.

Бараньи ребрышки нарубить порционными кусками, посолить, поперчить, выложить на противень и готовить в разогретой до 200 °С духовке 35 минут, периодически сбрызгивая водой.

Ребрышки выложить на блюдо, посыпать зеленью и украсить кольцами лука.

Баранина с цукини

Ингредиенты

400 г баранины, 2 цукини, 2 столовые ложки растительного масла, 1 яйцо, 1 пучок укропа, $^1/_2$ пучка кинзы, 100 г зеленого горошка (консервированного), перец, соль.

Способ приготовления

Цукини вымыть, очистить и нарезать кружочками. Мясо промыть, нарезать порционными кусками, выложить на противень вместе с цукини, посолить, готовить в разогретой до 220 °С духовке 10 минут, затем поперчить, смазать взбитым яйцом и готовить еще 15 минут при температуре 180 °С. Зелень укропа вымыть и измельчить. Зелень кинзы вымыть.

Мясо и кабачки выложить на блюдо, посыпать зеленью укропа и украсить зеленым горошком.

Баранина по-казахски

Ингредиенты

500 г баранины, 5 луковиц, 3 столовые ложки 3 %-ного уксуса, 1 чайная ложка сахара, 1 пучок кинзы, 1 лимон, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Лимон вымыть и нарезать кружочками. Зелень кинзы вымыть.

Мясо промыть, нарезать порционными кусками, выложить в эмалированную посуду, посолить, поперчить, посыпать сахаром, сбрызнуть уксусом, добавить лук, перемешать и оставить в прохладном месте на 3–4 часа.

Куски мяса и кольца лука выложить на противень, поставить в разогретую до 220 °С духовку на 15 минут, затем выложить на блюдо, украсить веточками кинзы и кружочками лимона.

Жирная баранина с красным вином и помидорами

Ингредиенты

500 г баранины (жирной), 6 помидоров, 2 луковицы, 2 столовые ложки сухого красного вина, 3 столовые ложки лимонного сока, 1 пучок укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень укропа вымыть. Помидоры вымыть и нарезать дольками.

Мясо промыть, нарезать порционными кусками, смешать с луком, посолить, поперчить, залить вином и оставить на 3 часа. Мясо и помидоры выложить на противень, готовить в разогретой до 200 °С духовке 20–25 минут, периодически сбрызгивая лимонным соком.

При подаче к столу украсить веточками укропа.

Колбаски из баранины

Ингредиенты

500 г баранины, 50 г бараньего сала, 2 луковицы, 1 столовая ложка винного уксуса, 1 пучок зеленого лука, перец, соль.

Способ приготовления

Репчатый лук очистить, вымыть и нарезать. Зеленый лук вымыть и мелко нарезать.

Мясо промыть, нарезать и пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком. Фарш посолить, поперчить, перемешать и оставить на 2 часа.

Из фарша сформовать колбаски, выложить их на противень, смазанный салом, готовить в разогретой до 220 °С духовке 15–20 минут, периодически сбрызгивая винным уксусом. При подаче к столу посыпать зеленым луком.

Говяжья печень со свиным салом

Ингредиенты

500 г говяжьей печени, 100 г свиного сала, 1 пучок укропа, 50 г майонеза, перец, соль.

Способ приготовления

Печень промыть, очистить от пленок, нарезать порционными кусками, посолить и поперчить.

Сало нарезать небольшими кусочками. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Куски печени и сала выложить на противень, готовить в разогретой до 180 °С духовке 15–20 минут, периодически сбрызгивая водой. При подаче к столу полить майонезом и посыпать зеленью укропа.

Говяжья печень с айвой и тыквой

Ингредиенты

300 г говяжьей печени, 2–3 айвы, 100 г тыквы, 2 луковицы, 1 морковка, 30 г топленого сала, $^1/_2$ пучка петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Айву вымыть, удалить сердцевину, разрезать на четвертинки.

Тыкву вымыть, очистить, нарезать очень тонкими ломтиками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками.

Печень промыть, нарезать ломтиками, посолить, поперчить и выложить на противень, смазанный топленым салом. Сверху выложить репчатый лук, айву, тыкву, морковь и зелень петрушки. Запекать в разогретой до 200 °С духовке 15–20 минут.

Печеночный паштет с картофелем и сыром

Ингредиенты

5 картофелин, 400 г говяжьей печени, 2 луковицы, 2 столовые ложки майонеза, 100 г сыра (любого), 50 г сливочного масла, 1 пучок петрушки, приправа для мяса, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Сыр натереть на крупной терке. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Печень промыть, пропустить через мясорубку. Продукты выложить в смазанную сливочным маслом форму слоями: картофель, печень, лук, сыр, зелень петрушки.

Каждый слой посолить, посыпать приправой и смазать майонезом.

Запекать в разогретой до 180–200 °С духовке в течение 10–15 минут.

Говяжья печень, нашпигованная ветчиной

Ингредиенты

500 г говяжьей печени, 250 г ветчины, 20 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Печень промыть, нарезать крупными кусками, нашпиговать мелко нарезанной ветчиной, насыпав в надрезы соль и перец. Куски печени выложить на смазанный растительным маслом противень, поставить в разогретую до 180 °С духовку на 15 минут.

Охотничьи колбаски с брокколи

Ингредиенты

400 г охотничьих колбасок, 300 г брокколи, 50 г сливочного масла, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок укропа, перец.

Способ приготовления

Колбаски очистить и приготовить в 1 столовой ложке растительного масла. Зелень укропа вымыть, нарубить. Брокколи вымыть, разобрать на соцветия, выложить в смазанную оставшимся растительным маслом форму. Сверху выложить колбаски, кусочки сливочного масла, посыпать перцем.

Запекать в разогретой до 180 °С духовке в течение 15–20 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Барбекю из телятины с помидорами

Ингредиенты

1 кг телятины (филе), 500 г репчатого лука, 500 г помидоров, 100 мл яблочного сока, 50 г сахара, $^1/_2$ пучка укропа, $^1/_2$ пучка базилика, 50 г томатного соуса, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо промывают, нарезают небольшими кусочками, солят, посыпают сахаром, перцем и смешивают с очищенным, вымытым и измельченным репчатым луком. Затем телятину заливают яблочным соком и выдерживают в течение 30–40 минут.

На приготовленную решетку вперемежку выкладывают маринованное мясо, нарезанный тонкими кольцами лук и помидоры. Барбекю готовят над раскаленными углями до полной готовности. К столу блюдо подают, украсив вымытой, рубленой зеленью укропа и базилика. Отдельно подают томатный соус.

Барбекю из говядины

Ингредиенты

1 кг 600 г говядины, 150 г помидоров, 50 г репчатого лука, 50 г зеленого лука, 10 г сливочного масла, 50 мл 3 %-ного уксуса, зелень петрушки, зелень укропа, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Говядину промывают, очищают от пленок, нарезают небольшими кусочками и укладывают слоями в эмалированную емкость, пересыпая каждый слой солью, перцем и сбрызгивая уксусом. Маринуют в прохладном месте в течение 2–3 часов.

Лук очищают, моют, режут кольцами. Помидоры моют, режут кружочками. Зелень и зеленый лук моют.

Маринованное мясо раскладывают на решетке вперемежку с кольцами репчатого лука и кружками помидоров, смазывают размягченным сливочным маслом и готовят над углями до готовности.

Подают к столу, украсив зеленым луком и веточками укропа и петрушки.

Говяжьи ребрышки в сметане

Ингредиенты

1 кг говяжьих ребрышек, 60 мл растительного масла, 50 г сметаны, 50 мл коньяка, 100 г брусники, 1 пучок укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Ребрышки промывают, рубят на порционные куски, складывают в неглубокую эмалированную миску, солят и перчат. Зелень моют и измельчают.

Сметану смешивают с растительным маслом и коньяком, добавляют зелень, все еще раз перемешивают, заливают полученной смесью ребрышки и выдерживают в маринаде 3–4 часа.

По прошествии указанного времени ребрышки вынимают из маринада и готовят на решетке над раскаленными углями попеременно с обеих сторон. Готовые ребрышки перекладывают на тарелку, посыпают брусникой и подают к столу.

Сосиски с сыром и яйцом

Ингредиенты

5–6 сосисок, 100 г сыра (любого), 2 яйца, 20 г сливочного масла, 2 чайные ложки муки, соль.

Способ приготовления

Сыр натереть на мелкой терке. Яйца взбить с мукой, солью и сыром, смазать полученной массой сосиски.

Сосиски выложить в смазанную сливочным маслом форму, запекать при температуре 160 ˚С в течение 10 минут.

Колбаса с кабачками

Ингредиенты

300 г вареной колбасы, 200 г кабачков, 2 чайные ложки растительного масла, 1 пучок петрушки, соль.

Способ приготовления

Кабачки вымыть, очистить и нарезать кубиками. Колбасу нарезать крупными кусками. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Кабачки выложить в смазанную растительным маслом форму, сверху положить колбасу, посолить и запекать при температуре 180 °С в течение 10 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Ветчина в панировке

Ингредиенты

300 г ветчины, 1 яйцо, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 1 чайная ложка растительного масла.

Способ приготовления

Ветчину нарезать тонкими ломтиками, обмакнуть каждый во взбитое яйцо, обвалять в панировочных сухарях, выложить в смазанную растительным маслом форму, запекать при температуре 160 °С в течение 5–7 минут.

Барбекю «Рождественское»

Ингредиенты

1 кг говяжьей вырезки, 600 г говяжьего языка, 300 г сала (копченого), 200 мл белого сухого вина, 150 г сливочного масла, 100 г репчатого лука, 25 г хрена (тертого), 1 пучок петрушки, 30 г корней петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Говядину промывают, нарезают брусочками, складывают в эмалированную емкость, добавляют очищенные, вымытые, измельченные репчатый лук, зелень, корни петрушки, а также белое вино, соль и перец. Маринуют мясо в течение 3–4 часов.

Говяжий язык варят в подсоленной воде до готовности, затем обдают холодной водой, снимают кожицу и нарезают тонкими полосками. Копченое сало также нарезают полосками. Каждый брусочек маринованной говядины оборачивают полосками языка и копченого сала, закрепляют деревянной шпажкой, раскладывают на решетке и готовят над раскаленными углями до готовности.

Для приготовления соуса масло смешивают с тертым хреном, добавляют немного соли и перца. Барбекю выкладывают на блюдо и подают к столу с соусом.

Барбекю из говядины с рисом

Ингредиенты

500 г говядины, 60 г шпика, 100 г топленого сала, 3 луковицы, 50 г риса, $^1/_2$ пучка петрушки, $^1/_2$ пучка укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Говядину промывают, нарезают небольшими кусками и отбивают. Свиной шпик нарезают тоненькими ломтиками. Мясо и сало раскладывают вперемежку на решетке, посыпают солью и перцем и готовят над раскаленными углями.

Рис отваривают в подсоленной воде. Лук очищают, моют, нарезают кольцами, готовят в топленом сале.

При подаче барбекю на середину большого блюда выкладывают полукругом рис, поливают его растопленным салом. На рис выкладывают готовое мясо. Сверху украшают блюдо кольцами поджаренного репчатого лука и вымытыми веточками укропа и петрушки.

Барбекю из говядины с кабачками

Ингредиенты

400 г кабачков, 500 г говядины, 70 мл кетчупа для шашлыка, 30 мл красного вина, 20 мл растительного масла, 1 сладкий стручковый перец, $^1/_2$ пучка укропа, $^1/_2$ пучка петрушки, 1 пучок салата, перец, соль.

Способ приготовления

Смешивают вино, растительное масло, кетчуп, соль и перец. Мясо нарезают небольшими кусочками, заливают приготовленным маринадом и выдерживают в течение 45 минут. Кабачки нарезают кружочками. Перец очищают от семян. Маринованную говядину раскладывают на решетке вперемежку с нарезанным кольцами сладким перцем и кабачками. Готовят барбекю на раскаленных углях до готовности. На дно неглубокой тарелки выкладывают вымытые листья салата, на них мясо и овощи. Перед подачей к столу блюдо украшают вымытой и измельченной зеленью петрушки и укропа.

Барбекю из говяжьего фарша с кабачками и булочкой

Ингредиенты

600 г говяжьего фарша, 500 г кабачков (цукини), 300 г бекона, 50 г репчатого лука, 30 мл растительного масла, 50 мл молока, 1 стручковый сладкий перец, $^1/_2$ пучка петрушки, $^1/_2$ пучка укропа, перец, соль.

Способ приготовления

В говяжий фарш добавляют предварительно размоченную в воде или молоке булочку, приготовленный на растительном масле очищенный, вымытый, нарезанный кольцами репчатый лук, яйца, соль и перец. Из фарша формуют небольшие колбаски и заворачивают их в нарезанный тонкими пластинками бекон.

Кабачки моют, очищают, нарезают крупными дольками, а сладкий перец – кольцами. На приготовленной решетке раскладывают вперемежку колбаски, дольки кабачков и кольца перца. Готовят барбекю над раскаленными углями до полной готовности. Готовое барбекю подают к столу, украсив вымытой и измельченной зеленью укропа и веточками петрушки.

Барбекю из баранины по-турецки

Ингредиенты

1 кг 200 г баранины, 200 г топленого масла, 70 г репчатого лука, 8 яиц, $^1/_2$ пучка укропа, $^1/_2$ пучка кинзы, перец, соль.

Способ приготовления

Мякоть баранины средней жирности пропускают через мясорубку с крупной решеткой. В полученный фарш добавляют очищенный, вымытый, мелко нарезанный лук, перец, соль и все тщательно перемешивают.

Полученную массу делят на 12 частей, после чего из каждой формуют колбаски. Готовят их с обеих сторон на решетке над раскаленными углями.

Затем колбаски перекладывают в глубокую сковороду, заливают смесью из взбитых яиц и вымытой, мелко нарезанной вымытой зелени, ставят в предварительно разогретый духовой шкаф и запекают колбаски в течение 1 минуты.

К столу подают в сковороде.

Барбекю «Дачник»

Ингредиенты

1 кг телятины, 200 г репчатого лука, 50 мл 3 %-ного уксуса, 30 г укропа, $^1/_2$ пучка петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Мякоть телятины нарезают кусочками весом по 20–25 г, солят, посыпают перцем, перемешивают с очищенным, вымытым и нашинкованным репчатым луком, вымытым укропом, поливают уксусом и ставят на холод на 3–4 часа. После этого куски мяса раскладывают на решетке и готовят над раскаленными углями. При подаче к столу барбекю укладывают на тарелку и посыпают вымытой зеленью петрушки.

Баранина, запеченная в фольге

Ингредиенты

1 кг баранины, 100 г нутряного сала, 1/2 пучка петрушки, 1/2 пучка зеленого лука, 1/2 пучка чабреца, 1/2 пучка мяты, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Мякоть баранины промывают, отделяют от костей и нарезают ее кусочками. Затем мясо готовят на сковороде в растопленном сале до полуготовности, добавив очищенный, вымытый, мелко нарезанный лук и молотый перец. Затем снимают со сковороды, смешивают его с вымытой, измельченной зеленью петрушки, чабрецом, мятой и солью. Все тщательно перемешивают и заворачивают в фольгу, предварительно смазанную жиром. Запекают баранину на решетке в течение 10–15 минут. Готовое блюдо подают к столу в фольге.

Барбекю из баранины в винном маринаде

Ингредиенты

1 кг баранины, 300 г риса, 150 мл красного сухого вина, 100 мл виноградного сока, 100 г яблок, 50 г сливочного масла, 3 г имбиря, 1 лимон, 1 веточка мяты, перец, соль.

Способ приготовления

Баранину промывают, удаляют пленки, нарезают небольшими кусочками, солят, перчат и заливают смесью красного вина и виноградного сока. Все тщательно перемешивают и ставят в холодильник на 3–4 часа. Рис промывают, отваривают в подсоленной воде и откидывают на сито. Яблоки моют, очищают, удаляют сердцевину, нарезают кубиками и тушат на сковороде в сливочном масле. Готовый рис смешивают с тушеными яблоками и посыпают имбирем.

Маринованные кусочки баранины раскладывают на решетке и готовят над раскаленными углями до готовности.

Мясо снимают с решетки и подают к столу с гарниром из отварного риса, украсив дольками лимона и листиками вымытой мяты.

Барбекю из свинины с огурцами

Ингредиенты

500 г свинины (шейка), 150 г огурцов (соленых), 100 г репчатого лука, 50 мл горчичного соуса, 30 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо промывают и нарезают небольшими кусочками. Лук очищают, моют и нарезают кольцами. Мясо посыпают солью и перцем, поливают растительным маслом, укладывают на решетку вперемежку с кольцами лука и запекают над горячими углями до готовности.

К столу барбекю подают с нарезанными соломкой солеными огурцами и горчичным соусом.

Барбекю из свинины с помидорами

Ингредиенты

1 кг свинины, 150 г помидоров, 60 г репчатого лука, 50 мл растительного масла, 8 яиц, 1 пучок петрушки, 5 г молотой паприки, перец, соль.

Способ приготовления

Свинину промывают, нарезают кусочками и пропускают через мясорубку. В фарш добавляют очищенный, вымытый, мелко нарезанный лук, паприку, соль, перец и тщательно перемешивают. Затем формуют из фарша котлеты и готовят их на решетке, смазанной растительным маслом, над раскаленными углями сначала с одной, затем с другой стороны.

Готовые котлеты перекладывают в огнеупорную емкость, сверху кладут вымытые, нарезанные кружочками помидоры, посыпают измельченной зеленью петрушки и заливают взбитыми яйцами. Запекают блюдо в духовке в течение 2–3 минут.

Спинка молодого барашка, жаренная на решетке

Ингредиенты

500 г баранины, 30 мл оливкового масла, 2 веточки мяты, перец, соль.

Способ приготовления

Кусок мяса промывают, разрезают пополам поперек позвоночника, солят, перчат, сбрызгивают оливковым маслом и готовят на решетке до появления румяной корочки. Готовую баранину укладывают на блюдо, украшают листиками мяты и подают к столу.

Барбекю из баранины с мадерой

Ингредиенты

800 г баранины, 200 мл мадеры, 500 г картофеля, 50 мл лимонного сока, 50 г топленого масла, 25 мл растительного масла, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Баранину промывают, очищают от пленок и нарезают кусочками весом 30–40 г. Складывают в эмалированную кастрюлю, солят, перчат и заливают смесью мадеры и лимонного сока. Маринуют мясо в течение 3–4 часов, затем раскладывают на решетке, смазывают растительным маслом и готовят над раскаленными углями до готовности. Картофель отваривают целиком в подсоленной воде, затем вынимают шумовкой, перекладывают на блюдо, поливают растопленным маслом и посыпают вымытой и измельченной зеленью петрушки.

Готовое мясо снимают с решетки, укладывают на блюдо с картофелем и подают к столу.

Барашек в кафтане

Ингредиенты

500 г баранины, 200 г бекона, 50 мл томатного соуса (острого), 30 г зеленых оливок (без косточек), 30 мл растительного масла, 1 пучок петрушки, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Баранину промывают, удаляют пленки, нарезают длинными брусочками, солят и перчат. Каждый кусочек мяса заворачивают в полоску бекона, нанизывают на деревянные шпажки и готовят на решетке, смазанной растительным маслом. Готовое барбекю поливают томатным соусом, посыпают измельченными оливками, украшают вымытыми веточками петрушки и подают к столу.

Барбекю из свинины с хреном

Ингредиенты

1 кг свинины, 200 г огурцов (соленых), 50 г хрена (тертого), 30 мл растительного масла, 50 мл 3 %-ного уксуса, листья хрена, листья черной смородины, перец, соль.

Способ приготовления

Свинину промывают, нарезают порционными кусками, сбрызгивают уксусом, солят и перчат. Укладывают на предварительно смазанную растительным маслом решетку и готовят над раскаленными углями попеременно с обеих сторон.

На большое блюдо выкладывают предварительно вымытые и обсушенные листья хрена и черной смородины, сверху – готовую свинину; подают к столу с нарезанными ломтиками солеными огурцами и тертым хреном.

Барбекю из свинины с картофельным пюре

Ингредиенты

1 кг свинины, 150 г репчатого лука, 400 г картофельного пюре, 200 мл огуречного рассола, 1 пучок петрушки.

Способ приготовления

Свинину промывают, нарезают небольшими кусочками, укладывают в неглубокую эмалированную миску, добавляют очищенный, вымытый, измельченный репчатый лук, заливают огуречным рассолом и ставят в прохладное место на 5–6 часов.

По истечении указанного срока кусочки мяса нанизывают на деревянные шпажки и готовят на решетке в растительном масле до образования золотистой корочки.

Готовое блюдо посыпают вымытой, измельченной зеленью петрушки и подают к столу с гарниром из картофельного пюре.

Барбекю из телятины с чабрецом

Ингредиенты

1 кг телятины, 5 зубчиков чеснока, 4 помидора, 5 г чабреца (сушеного), черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Мясо промывают, очищают от пленок, нарезают кусочками весом 25–35 г и слегка отбивают. Кусочки телятины складывают в эмалированную посуду, добавляют очищенный, измельченный чеснок, чабрец, растертые, очищенные от кожуры помидоры, соль и перец. Все перемешивают и выдерживают в маринаде в течение 7 часов.

Затем раскладывают кусочки мяса на решетке и готовят над горячими углями до готовности, периодически поливая маринадом.

Барбекю из говядины с шампиньонами, картофелем и зеленым горошком

Ингредиенты

400 г говяжьей вырезки, 50 г топленого сала, 50 г сливочного масла.

Для гарнира: 25 г шампиньонов, 5–6 картофелин, 250 г зеленого горошка, перец, соль.

Для соуса: 125 мл мадеры, 250 мл красного соуса.

Способ приготовления Мясо промывают и нарезают на небольшие порционные куски. Готовят их на решетке, смазанной салом, до требуемой степени готовности.

Жареное филе раскладывают на блюдо, оформляют ломтиками вареных шампиньонов, прогретых в масле, жареным картофелем и зеленым горошком. Сверху поливают готовым красным соусом с добавлением мадеры.

Свиные ребрышки в маринаде из соуса чили

Ингредиенты

500 г свиных ребрышек.

Для маринада: 125 мл растительного масла, 60 мл соуса чили, 10 г молотого черного перца, 1 стручок красного перца (острого), 1 стручок зеленого перца (острого), соль.

Способ приготовления В масло добавляют соус чили, молотый черный перец, соль, очищенный, вымытый, нарезанный кольцами перец, тщательно перемешивают. Ребрышки промывают, разрезают между костями, поливают приготовленным маринадом и ставят на 1 час в холодильник. После этого ребрышки вынимают и готовят на решетке до хрустящей корочки.

Барбекю из свинины в пивном маринаде

Ингредиенты

1 кг свинины, 300 г репчатого лука, 500 мл пива (светлого), 150 г сливочного масла, 5 г корицы (молотой), 2–4 гвоздички, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо промывают, удаляют пленки, нарезают кусочками, добавляют корицу, гвоздику, соль и перец. Все тщательно перемешивают, заливают пивом и ставят в прохладное место на 2–3 часа.

Лук очищают, моют, нарезают колечками и пассеруют на сковороде в сливочном масле до готовности.

Кусочки мяса раскладывают на решетке и готовят на углях до готовности. Готовое мясо подают к столу с пассерованным луком.

Барбекю из телятины с картофелем и красным вином

Ингредиенты

500 г телятины, 10 картофелин, 150 г репчатого лука, 100 г томатного пюре, 200 мл красного сухого вина, 2 зубчика чеснока, 70 г муки, 1 пучок укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо промывают, очищают от пленок, нарезают поперек волокон, солят, перчат, натирают очищенным и вымытым чесноком. Для маринада смешивают очищенный, нашинкованный лук, томат-пюре, муку, сухое вино, перец, мелко нарезанный укроп. Замачивают мясо в маринаде на 2–3 часа.

Очищенный, вымытый картофель нарезают на крупные дольки. Затем мясо и картофель раскладывают на решетке и готовят на горячих углях до готовности. Периодически необходимо переворачивать барбекю и сбрызгивать маринадом.

Подают к столу мясо с острым соусом и вымытыми веточками укропа.

Рулет из говядины с овощами

Ингредиенты

400 г говядины (4 куска для отбивных).

Для начинки: 100 г сала, 1 огурец, 1 красный сладкий перец, 1 зеленый сладкий перец, 60 мл растительного масла, 40 г горчицы, перец, соль.

Способ приготовления

Овощи моют, очищают, мелко нарезают и перемешивают. Куски мяса промывают, отбивают, солят, перчат и смазывают горчицей. На каждый кусок выкладывают сало, нарезанное кубиками, и овощи. Рулеты сворачивают и обвязывают ниткой или закрепляют металлической шпажкой.

Смазывают рулеты растительным маслом, заворачивают в фольгу и запекают в горячих углях 40–50 минут.

Говяжьи колбаски

Ингредиенты

400 г говядины, 40 г сала, 150 г репчатого лука, 2 зеленых сладких перца, 50 мл винного уксуса, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления Мякоть говядины промывают, нарезают маленькими кусочками и вместе с салом и очищенным, вымытым репчатым луком пропускают через мясорубку. Полученную массу солят, перчат, хорошо перемешивают и ставят на 3 часа в прохладное место. Затем из получившегося фарша формируют небольшие колбаски, выкладывают их на решетку и готовят над раскаленными углями до готовности.

Перед подачей на стол мясо выкладывают на блюдо, поливают уксусом и посыпают вымытой, мелко нарезанной зеленью и сладким перцем.

Свиные ребрышки в коньячном маринаде

Ингредиенты

700 г свиных ребрышек, 50 г крахмала, 50 мл соевого соуса, 50 мл воды (кипяченой), 20 мл коньяка, 20 мл растительного масла, 15 г сахара, 3 г имбиря, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Свиные ребрышки рубят на кусочки длиной 1 см и складывают в эмалированную емкость.

Соевый соус смешивают с водой, коньяком, крахмалом, сахаром, имбирем, солью и перцем и заливают полученной смесью ребрышки. Ставят емкость в прохладное место на 2–3 часа.

По истечении указанного времени свиные ребрышки достают из маринада и готовят на решетке над раскаленными углями поочередно с обеих сторон. Прутья решетки предварительно смазывают растительным маслом.

Готовые ребрышки выкладывают на блюдо, украшают вымытыми веточками петрушки и подают к столу.

Барбекю в сливовом маринаде

Ингредиенты

700 г свинины, 150 г репчатого лука, 2 яйца, 100 г морковки, 200 г сливочного масла или маргарина, 20 г корицы (молотой), 1 гвоздичка, 3 г карри, 150 мл воды.

Для маринада: 250 мл сливового сока, 20 г имбиря, соль.

Способ приготовления

Промывают мясо, разрезают на небольшие кубики и погружают в маринад на 5 часов. В эмалированной посуде растапливают половину указанного количества масла, добавляют мясо, очищенный, вымытый, мелко нашинкованный лук, немного корицы, имбиря, вливают воду и сливовый сок.

Яйца, лук и морковь очищают, отваривают и нарезают небольшими кусочками. Кубики подготовленного мяса раскладывают вперемежку с кусочками яиц, лука и моркови на решетке. Посыпают карри и готовят до готовности. Подают мясо к столу с ломтиками ржаного хлеба или с отварным картофелем.

Свиные рулеты по-китайски

Ингредиенты

600 г свиных отбивных (8 штук), 150 мл растительного масла.

Для начинки: 4 помидора, 3 зубчика чеснока.

Для маринада: 130 мл растительного масла, 100 мл хереса, 100 мл соевого соуса, 1 имбирный корень, 2 зубчика чеснока, 10 г кориандра, 10 г шафрана, перец, соль.

Способ приготовления

Готовят маринад из растительного масла, хереса, соевого соуса, специй, очищенного, вымытого измельченного чеснока и имбиря. Заливают им мясо на 1 час.

Готовят начинку. Для этого помидоры моют и мелко нарезают. Чеснок очищают, моют, измельчают и смешивают с помидорами. Замаринованное мясо смазывают растительным маслом, выкладывают на каждый кусок начинку, сворачивают трубочкой и закрепляют кулинарной нитью.

Барбекю ассорти из свинины и телятины

Ингредиенты

500 г телятины, 500 г свинины, 300 г репчатого лука, перец, соль.

Способ приготовления

Промытое мясо разрезают на небольшие куски и раскладывают их, чередуя телятину и свинину, на решетке. Затем готовят мясо на углях, солят и перчат, посыпают сверху очищенным, вымытым и нарезанным луком.

В качестве гарнира подают запеченный картофель, рассыпчатую гречневую кашу и белый хлеб.

Барбекю из свинины с персиками

Ингредиенты

1 кг свинины, 200 г персиков, 200 г риса, 100 мл грейпфрутового сока, 100 мл лимонного сока, 50 мл хереса, 3 г корицы, апельсиновая цедра, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Свинину промывают, нарезают кусочками весом 20–30 г и складывают в эмалированную кастрюлю. Грейпфрутовый и лимонный соки смешивают с хересом, добавляют корицу, соль, молотый красный перец и заливают свинину полученным маринадом. Выдерживают под закрытой крышкой в прохладном месте 3–4 часа.

По прошествии указанного времени раскладывают кусочки свинины на решетку и готовят над раскаленными углями до готовности, периодически поливая маринадом.

Рис промывают, отваривают в подсоленной воде и откидывают на сито.

Готовый рис выкладывают горкой на середину блюда, по краям укладывают кусочки мяса, украшают вымытыми и нарезанными кусочками персиков без косточек, посыпают апельсиновой цедрой и подают к столу.

Барбекю из кабанины

Ингредиенты

1 кг кабанины, 70 г сливочного масла, 60 мл растительного масла, 50 мл белого винного уксуса, 1 лимон, 350 г моркови, 1 пучок зеленого лука, $^1/_2$ пучка базилика, $^1/_2$ пучка петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Кабанину промывают, разрезают на 4 части и делают надрезы в виде кармашков. Морковь моют, очищают, натирают на крупной терке, смешивают с размягченным сливочным маслом и вымытой и измельченной зеленью петрушки и базилика. Фаршируют полученной смесью куски мяса и зашивают прочной нитью.

Смазывают кабанину смесью растительного масла, уксуса, соли и перца, раскладывают на решетке и готовят над раскаленными углями до готовности. Периодически мясо переворачивают и поливают масляно-уксусной смесью.

Готовое блюдо украшают вымытым, мелко нарезанным зеленым луком и подают к столу.

Барбекю из баранины в винном уксусе

Ингредиенты

400 г баранины (филе), 3 репчатых лука, 50 мл винного уксуса, корица, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо промывают, нарезают небольшими кусочками, складывают в эмалированную посуду, солят, перчат, добавляют уксус и корицу, очищенный, вымытый, нарезанный кольцами лук, перемешивают и ставят в прохладное место на 1–6 часов. Затем баранину раскладывают на решетку и готовят над раскаленными углями до готовности. Перед подачей на стол мясо посыпают репчатым луком из маринада.

Седло барашка по-ирландски

Ингредиенты

2 кг баранины, 1 кг картофеля, 8 репчатых луковиц, 10 помидоров, 125 г топленого свиного сала, 1 головка чеснока, 1 пучок зелени (любой), перец, соль.

Способ приготовления Из целой тушки молодого барашка отделяют поясничную часть вместе с позвоночной костью. Натирают мясо очищенным, толченным с солью чесноком, перцем и, не отделяя кости и почки, готовят на решетке до готовности, не забывая периодически переворачивать.

Примерно за 30 минут до готовности на решетку с барашком выкладывают целые очищенные, вымытые клубни сырого картофеля, очищенный, вымытый, нарезанный дольками лук и помидоры. Если овощи будут готовы раньше баранины, их снимают с решетки и продолжают готовить до готовности мясо.

Перед подачей отделяют мясо с той и другой стороны позвоночной кости целыми пластами, которые нарезают наискось и выкладывают их обратно на кость, придав вид целого куска. Вокруг мяса раскладывают жареные помидоры и картофель, между которыми помещают ломтики почек. Украшают готовое блюдо вымытыми веточками зелени петрушки, сельдерея или целыми листьями салата.

Баранина в яблочной наливке

Ингредиенты

300 г баранины, 150 г сала.

Для маринада: 125 мл молока, 200 мл яблочной наливки, 3 лавровых листа, 1 г тмина, 3 стручка перца (острого), соль.

Способ приготовления

Мясо промывают, рубят небольшими кусочками, выкладывают в эмалированную посуду, добавляют тмин, вымытый, мелко нарезанный острый перец, соль, лавровый лист, заливают смесью молока и яблочной наливки и выдерживают на холоде в течение 1 дня. После этого каждый кусочек маринованной баранины заворачивают в тонкий ломтик сала, скрепляют маленькой шпажкой и готовят на решетке. Во время готовки периодически сбрызгивают мясо маринадом.

Барбекю из буженины

Ингредиенты

1 кг свинины, 2–3 зубчика чеснока, 50 г сливочного масла, 100 г топленого свиного сала, 1 пучок петрушки, соль.

Для маринада: 1 л хлебного кваса, 1 репчатый лук, 2 лавровых листа, 2 красных стручковых перца.

Способ приготовления

Свинину промывают, нарезают ломтиками, выкладывают в керамическую посуду, добавляют лавровый лист, красный стручковый перец, очищенный, вымытый и нарезанный кольцами лук, заливают квасом и ставят на 48 часов в прохладное место. Затем мясо обсушивают с помощью салфеток, смазывают очищенным, вымытым, растертым с солью чесноком, выкладывают на решетку и готовят около 50 минут, периодически поливая растопленным салом. Готовое барбекю выкладывают на блюдо, поливают маслом и посыпают вымытой, мелко нарубленной зеленью петрушки.

Барбекю по-донскому

Ингредиенты

500 г свинины (нежирной), 150 г репчатого лука, 60 г муки, 50 мл соевого соуса, 40 мл кетчупа (острого), 1 пучок сельдерея, перец, соль.

Способ приготовления

Свинину промывают, нарезают небольшими кусочками, складывают в эмалированную посуду, добавляют очищенный, вымытый, нашинкованный репчатый лук, муку, соевый соус, соль и перец. Все перемешивают, накрывают крышкой и маринуют в течение 4 часов. Подготовленное мясо раскладывают на решетке и готовят над раскаленными углями. Готовое барбекю поливают кетчупом, украшают вымытой зеленью сельдерея и подают к столу.

Барбекю из печени

Ингредиенты

600 г говяжьей печени, 200 г сальника, 200 г репчатого лука, 10 г райхана, 1 лимон, 1 пучок кинзы, перец, соль.

Способ приготовления

Говяжью печень промывают, нарезают небольшими кубиками, посыпают райханом, солят и перчат. Сальник нарезают прямоугольниками и заворачивают в них кубики печени. Затем раскладывают их на решетке и готовят над раскаленными углями до готовности.

Барбекю украшают дольками лимона, очищенным, вымытым и нарезанным кольцами репчатым луком, посыпают вымытой, измельченной зеленью кинзы и подают к столу.

Барбекю из печени в винном маринаде

Ингредиенты

400 г печени, 125 мл сухого красного вина, 2 помидора, 1 репчатый лук, 100 мл растительного масла, 2 лавровых листа, перец, соль.

Способ приготовления

Печень промывают, очищают от пленки и нарезают на небольшие ломтики.

Помидоры и лук моют, помидоры обдают кипятком, снимают кожуру и растирают, лук очищают и измельчают.

Готовят маринад, смешивая вино, помидоры, масло, лук, лавровый лист, перец и соль. Печень заливают маринадом и оставляют на 6 часов.

После этого кусочки печени раскладывают на решетке и готовят до готовности.

Барбекю из телячьих почек

Ингредиенты

400 г телячьих почек, 5 помидоров, 2 огурца, 50 мл винного уксуса, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Телячьи почки хорошо промывают, нарезают на небольшие кусочки, посыпают солью и перцем, сбрызгивают уксусом, раскладывают на решетке и готовят над раскаленными углями до готовности. Перед подачей к столу барбекю выкладывают на блюдо, поливают уксусом, посыпают вымытой рубленой зеленью. Отдельно подают вымытые и нарезанные кружочками помидоры и огурцы.

Козленок на решетке

Ингредиенты

500 г мяса козленка (молодого), 250 мл маринада (при желании уксус может быть заменен белым или красным сухим вином), 60 г топленого масла, 1 картофель, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо промывают, отделяют от пленок и сухожилий, выкладывают в маринад и выдерживают 1–2 дня в холодном помещении. Маринованное мясо нашпиговывают маленькими кусочками топленого масла, солят, перчат, раскладывают куски на решетке и готовят до готовности. Моют, очищают и нарезают картофель. Готовое мясо разрезают на тонкие ломтики и подают к столу с жаренным в виде кружочков картофелем.

Барбекю из кролика «Нежное»

Ингредиенты

1 кг мяса кролика, 300 г яблок, 150 г репчатого лука, 30 мл белого винного уксуса, 35 мл растительного масла, 1 пучок укропа, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо кролика промывают, нарезают небольшими кусочками, складывают в эмалированную емкость, перчат, солят, сбрызгивают уксусом, добавляют очищенный, вымытый, нарезанный кольцами репчатый лук и перемешивают. Маринуют кролика 35–45 минут.

Яблоки моют, нарезают и пассеруют в растительном масле 3–4 минуты.

Затем кусочки кролика, яблоки и кольца лука раскладывают вперемежку на решетке и готовят над раскаленными углями до готовности, периодически переворачивая и сбрызгивая маринадом.

Готовое барбекю перекладывают на блюдо, украшают вымытыми веточками укропа и петрушки и подают к столу.

Барбекю из индейки с курагой

Ингредиенты

500 г индейки (филе), 100 г кураги, 100 г лесных орехов, 50 мл яблочного сока, 30 г сливочного масла, 20 г горчицы, 2 зубчика чеснока, 40 г панировочных сухарей, перец, соль.

Способ приготовления

Филе индейки промывают, разрезают на порционные куски, делают в каждом разрез в виде кармана, солят и перчат. Курагу, орехи и очищенный, вымытый чеснок измельчают, смешивают с яблочным соком и заполняют полученной массой кармашки. Края разрезов скрепляют зубочистками.

Смазывают фаршированные куски индейки растопленным сливочным маслом, смешанным с горчицей, обваливают в панировочных сухарях и готовят на решетке над раскаленными углями попеременно с обеих сторон.

Барбекю из гуся

Ингредиенты

1 гусь, 200 г антоновских яблок, 100 г репчатого лука, 30 мл растительного масла, 30 г сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Тушку гуся промывают, разрубают на порционные куски, солят, перчат и готовят над раскаленными углями на решетке до готовности.

Прутья решетки предварительно смазывают растительным маслом.

Лук и яблоки чистят, моют, нарезают мелкими кубиками и пассеруют в сливочном масле.

Затем добавляют соль и перец и перемешивают.

Готовое барбекю перекладывают на блюдо, поливают яблочно-луковым соусом и подают к столу.

Барбекю из гуся с черносливом

Ингредиенты

800 г гусятины (филе), 200 г чернослива (без косточек), 50 мл растительного масла, 4 яйца, 1 апельсин, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Гусиное филе промывают, нарезают средними кусочками, складывают в эмалированную емкость, солят, перчат, сбрызгивают апельсиновым соком и маринуют в течение 40 минут.

Чернослив моют, заливают небольшим количеством теплой воды и оставляют на 15 минут. Затем воду сливают, кусочки гусиного филе и чернослив раскладывают на решетке и готовят в растительном масле.

Готовое мясо выкладывают на блюдо, украшают четвертинками сваренных вкрутую куриных яиц, посыпают вымытой, измельченной зеленью петрушки и подают к столу.

Барбекю из гуся в сливовом маринаде

Ингредиенты

1 кг гусятины, 200 г слив (без косточек), 150 г репчатого лука, 100 мл белого сухого вина, 50 г сахара, 3 г райхана, перец, соль.

Способ приготовления

Гуся промывают, нарезают небольшими порционными кусками и укладывают в эмалированную кастрюлю, пересыпая очищенным, вымытым, измельченным репчатым луком.

Сливу моют, измельчают в блендере, добавляют белое вино, сахар, райхан, соль и перец.

Полученной смесью заливают мясо и маринуют в течение 3–4 часов.

Затем кусочки гуся раскладывают на решетке и готовят над раскаленными углями до готовности. Маринад процеживают сквозь сито, выливают в сотейник, добавляют сливочное масло и варят на медленном огне до загустения, постоянно помешивая.

Готовое барбекю поливают сливовым маринадом и подают к столу.

Барбекю из утки по-румынски

Ингредиенты

600 г мяса утки (молодой), 200 г репчатого лука, 150 г яблок, 50 мл винного уксуса, 1 пучок укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо утки промывают, нарезают небольшими кусочками, очищенный, вымытый репчатый лук и яблоки – кольцами. Продукты слоями укладывают в эмалированную кастрюлю, посыпают солью и перцем, сбрызгивают уксусом и маринуют в течение 1–2 часов.

Затем раскладывают кусочки утиного мяса на решетку вперемежку с кольцами лука и яблок, готовят над раскаленными углями до готовности.

К столу барбекю подают горячим, украсив вымытыми веточками укропа и кольцами яблок.

Барбекю из дикой утки

Ингредиенты

1 дикая утка, 40 г сливочного масла, 50 мл 3 %-ного уксуса, 1 пучок кинзы, 1 лимон, 250 мл апельсинового сока, перец, соль.

Способ приготовления

Подготовленную и ощипанную тушку дикой утки промывают, рубят на небольшие куски, солят, перчат, поливают апельсиновым соком. Добавляют уксус и маринуют в прохладном месте 4–5 часа.

По истечении срока куски птицы раскладывают на решетке, смазывают сливочным маслом и готовят над раскаленными углями до готовности.

Зажаренные куски утки снимают с решетки, укладывают на блюдо, украшают вымытым и нарезанным кружочками лимоном, вымытыми веточками кинзы и подают к столу.

Курица на решетке по-американски

Ингредиенты

1 курица, 50 г панировочных сухарей, 50 мл растительного масла, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления Тушку курицы промывают в холодной воде, обсушивают салфеткой, разрезают вдоль позвоночника и выворачивают обе части тушки наружу.

Мясо солят, перчат, сбрызгивают растительным маслом, обваливают в молотых сухарях и укладывают на решетку. Готовят над раскаленными углями до готовности.

К столу курицу подают, украсив вымытыми веточками петрушки.

Барбекю из куриных окорочков

Ингредиенты

1 кг куриных окорочков, 400 г зеленого горошка (консервированного), 100 г репчатого лука, 60 мл томатного соуса, 50 мл белого винного уксуса, 30 г топленого масла, 5 г корицы, 1 пучок укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Окорочка куриные промывают, перчат, солят, сбрызгивают уксусом и ставят в холодильник на 25–35 минут.

Очищенный, мелко нарезанный репчатый лук смешивают с томатным соусом, топленым маслом и корицей. Окорочка укладывают на решетку или решетку смазывают томатно-луковой смесью и запекают до готовности.

Блюдо посыпают вымытой, измельченной зеленью укропа и подают к столу с гарниром из зеленого горошка.

Барбекю по-македонски

Ингредиенты

600 г цыпленка, 200 г спаржи (консервированной), 50 мл хереса, 60 мл яблочного сока, 50 г сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Тушку цыпленка промывают, нарезают кусочками весом 20–30 г и маринуют в смеси хереса и яблочного сока в течение 30–40 минут. Затем раскладывают кусочки цыпленка на решетке и готовят на углях до образования золотистой корочки.

Готовое барбекю солят, перчат и подают к столу с гарниром из спаржи.

Перепела с грибами

Ингредиенты

2 перепела, 50 г топленого свиного сала, 50 г сливочного масла, 150 г белых грибов, 1 пучок зелени (любой), перец, соль.

Способ приготовления

Перепелиные тушки ощипывают, слегка опаливают над открытым огнем, потрошат, промывают и разрезают вдоль со стороны спины. После чего солят, перчат и готовят на решетке гриля до готовности. Грибы разрезают пополам и готовят в масле. Готовую птицу выкладывают на блюдо вместе с жареными грибами и украшают вымытыми веточками петрушки и укропа.

Курица, жаренная на решетке, по-каирски

Ингредиенты

1 кг курицы, 60 г меда, 50 мл растительного масла, 10 г имбиря (молотого), перец, соль.

Способ приготовления

Курицу рубят на порционные кусочки и укладывают в эмалированную миску. Посыпают молотым имбирем, солью, перцем, добавляют мед и перемешивают все продукты. Дают настояться в течение 1–2 часов. Затем кусочки курицы укладывают на смазанную растительным маслом решетку и готовят над раскаленными углями до готовности.

Барбекю из фазана

Ингредиенты

100 г фазана (филе), 50 г сливочного масла, 2 ломтика пшеничного хлеба, 2 яйца, 1 пучок зелени (любой), перец, соль.

Способ приготовления

Филе промывают, очищают от сухожилий, нарезают небольшими ломтиками и отбивают. После этого куски посыпают солью и перцем, смачивают во взбитом яйце и панируют в крошках белого хлеба. Подготовленные ломтики филе готовят на решетке гриля до готовности. Перед подачей посыпают вымытой измельченной зеленью. Отдельно рекомендуется подавать жаренный соломкой картофель и варенье из брусники или клюквы с яблоками.

Фаршированный гусь на решетке

Ингредиенты

1 гусь, 1 кг квашеной капусты, 2 луковицы, 150 г шпика, 4 яблока, 75 г сливочного масла, сахар, соль.

Способ приготовления

Из квашеной капусты отжимают сок, добавляют масло и тушат ее до полуготовности в толстостенной кастрюле под крышкой. Шпик рубят маленькими кусочками и готовят вместе с очищенным, вымытым и нарезанным луком. Яблоки моют, очищают от кожицы и семян, нарезают кубиками. Все складывают в кастрюлю с капустой, добавляют сахар и перемешивают. Подготовленного гуся натирают солью снаружи и изнутри, фаршируют капустой, зашивают и выкладывают на решетку спинкой вниз. Каждые полчаса поливают птицу выделяющимся соком.

Барбекю из перепелов

Ингредиенты

6 перепелов, 100 г яблок, 70 г репчатого лука, 30 г муки, 30 мл растительного масла, 1 пучок укропа, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Тушки перепелов ощипывают, потрошат, промывают, солят, перчат, сбрызгивают растительным маслом, панируют в муке, раскладывают на решетке и готовят над горячими углями до готовности. Лук нарезают кольцами, яблоки – дольками. Все готовят на сковороде в растительном масле, добавляют соль и черный перец.

Готовые тушки перепелов укладывают на блюдо, подают с жареными овощами и украшают вымытыми веточками укропа.

Барбекю по-францискански

Ингредиенты

1 индейка, 50 г маргарина, 30 г шпика, 175 г панировочных сухарей, 125 г муки, 20 г дрожжей, 2 яйца, 30 г лимонной цедры, 3 репчатых лука, 125 г сметаны, 1 пучок зелени (любой), перец, соль.

Способ приготовления

Подготовленную тушку индейки промывают, натирают сверху солью, а изнутри – перцем и солью.

Дрожжи разводят в теплой воде, добавляют сметану, яйца, сухари, муку, специи и все тщательно перемешивают. Если получившаяся начинка слишком сухая, добавляют немного сметаны.

Для приготовления фарша смешивают панировочные сухари, муку, дрожжи, яйца, цедру, очищенный, вымытый и натертый лук, вымытую зелень петрушки, сметану. Фарш солят и перчат.

Индейку нафаршировать подготовленной массой, зашить и положить на решетку грудкой кверху. Продолжительность готовки зависит от величины птицы и в среднем составляет 2,5–4,5 часа. Во время готовки индейку часто поливают выделившимся соком. Определяют готовность индейки по мягкости мяса и по легким поворотам ножек в суставах.

Куриные крылышки «Невада»

Ингредиенты

1 кг куриных крылышек, 1 кг кукурузы в початках, 250 мл острого кетчупа, 50 г сливочного масла, 50 мл растительного масла, 1 лимон, перец, соль.

Способ приготовления

Куриные крылышки промывают, укладывают в эмалированную емкость, солят, перчат, заливают смесью кетчупа и лимонного сока и маринуют в прохладном месте 1,5–2 часа.

Затем куриные крылышки готовят на решетке над раскаленными углями до образования румяной корочки. Прутья решетки предварительно смазывают растительным маслом.

Кукурузные початки моют, отваривают в подсоленной воде, вынимают и поливают растопленным сливочным маслом.

Готовые крылышки перекладывают на блюдо и подают к столу с гарниром из вареных кукурузных початков.

Барбекю из фаршированной утки

Ингредиенты

1 утка (крупная), 30 г горчицы, 50 мл растительного масло, 300 г мяса (любого, рубленого), 150 г телячьего жира, 130 г печени, 70 г панировочных сухарей, 2 яблока, 6 картофелин, 250 г сметаны, 1 пучок зелени (любой), сахар, соль.

Способ приготовления

Утку потрошат и хорошенько промывают. Удаляют из нее все кости следующим способом: берут острый нож, разрезают птицу вдоль спинки и осторожно отделяют кости от кожи, оставляя последние суставы крылышек и ножек. Кости, внутренности, зелень моют, заливают водой и ставят на огонь. Утку изнутри натирают смесью горчицы, растительного масла и зелени.

Для приготовления фарша смешивают рубленое мясо, телячий жир, печень, панировочные сухари, $^1/_2$ пучка зелени, яблоки, картофель, сметану, сахар и соль. Фарш тщательно перемешивают и наполняют им утку. Утку зашивают и выкладывают на смазанную жиром решетку. Во время готовки часто поливают тушку утки выделяющимся соком. Когда утка зарумянится, обливают ее мясным бульоном.

Барбекю «Сладкая уточка»

Ингредиенты

1 утка, 125 мл воды, 100 г меда, перец, соль.

Способ приготовления Тщательно очищенную и выпотрошенную утку ошпаривают кипятком, дают обсохнуть и натирают изнутри солью и перцем. В горячей воде разводят 1 столовую ложку меда. Получившимся сиропом смазывают утку, дают ей обсохнуть, еще раз смазывают сиропом и выкладывают на решетку. Готовят около часа, время от времени смазывая утку медовым сиропом.

Почти готовую утку обмазывают неразведенным медом и доводят ее до готовности.

Курица, фаршированная сливами

Ингредиенты

1 курица, 2 зубчика чеснока, 6 слив (крупных), 100 г грецких орехов, перец, соль.

Способ приготовления

Курицу промывают и натирают солью, перцем и очищенным, вымытым чесноком. Сливы моют, разрезают по бороздке, удаляют косточки. Мякоть нарезают, перемешивают с орехами, фаршируют начинкой курицу. Поливают ее растительным маслом и готовят на решетке над углями.

По желанию вместо грецких используют любые другие орехи.

Барбекю из курицы, маринованной в вине

Ингредиенты

1 курица, 50 г жира (любого), 250 мл воды, 250 мл белого сухого вина, 10 г лимонной кислоты, сахар, перец, соль.

Способ приготовления

Для приготовления маринада смешивают воду, вино, лимонную кислоту, сахар, соль и перец. Ощипанную и выпотрошенную курицу промывают, разрубают пополам, заливают приготовленным маринадом и ставят в прохладное место на 48 часов.

Вынимают курицу, обсушивают и готовят на решетке до коричневого цвета, поливая время от времени маринадом.

Барбекю из цыпленка по-андалузски

Ингредиенты

1 цыпленок, 75 г сливочного масла, 50 мл лимонного сока, 125 мл сливок, 125 мл воды, 4 зубчика чеснока, 1 репчатый лук, 10 г красного молотого перца, 10 г молотого кориандра, соль.

Способ приготовления

Лук и чеснок очищают и моют, мелко режут, вливают сливки, приправляют перцем и кориандром. Полученный маринад разводят водой, разогревают, не доводя до кипения, и оставляют настояться в течение 20 минут. Подготовленного цыпленка промывают, разрезают пополам, отбивают, натирают солью, заливают охлажденным маринадом и оставляют на ночь.

Затем помещают его на решетку и готовят, часто поливая растопленным сливочным маслом и маринадом. Перед подачей на стол поливают готового цыпленка смесью из остатков маринада, растопленного сливочного масла и лимонного сока.

Барбекю из курицы с овощами

Ингредиенты

1 курица, 40 мл лимонного сока, 60 г сметаны, 4 помидора, 1 огурец, $^1/_2$ пучка укропа, $^1/_2$ пучка базилика, перец, соль.

Способ приготовления

Курицу промывают, солят, перчат, сбрызгивают лимонным соком, поливают сметаной и готовят на решетке на углях. Овощи моют, нарезают кусочками. Готовую курицу разрезают на куски, выкладывают на блюдо и украшают кусочками огурцов, помидоров и вымытой, мелко нарезанной зеленью.

Барбекю из куриных грудок

Ингредиенты

500 г куриных грудок, 150 г перца (консервированного), 3–4 зубчика чеснока, 125 мл апельсинового сока, 1 апельсин, 30 мл растительного масла, 1 веточка мяты, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Куриное мясо промывают, нарезают порционными кусочками, солят, перчат, сбрызгивают растительным маслом и апельсиновым соком, добавляют очищенный, вымытый, мелко нарезанный чеснок и ставят в прохладное место на 30–40 минут. Консервированный перец нарезают квадратиками.

На решетке раскладывают вперемежку кусочки куриного мяса и перца. Готовят на решетке в растительном масле до образования золотистой корочки.

К столу барбекю подают, украсив вымытыми листиками мяты и кружочками апельсина.

Курица, зажаренная в фольге

Ингредиенты

1 курица, 70 г сливочного масла, 1 пучок петрушки, соль.

Способ приготовления

Выпотрошенную и ощипанную тушку промывают, солят, вкладывают в брюшную полость немного вымытой и измельченной петрушки, смазывают маслом и заворачивают в двойной слой алюминиевой фольги. Края фольги тщательно подворачивают и закрепляют, чтобы они не разошлись. Завернутую птицу выкладывают на решетку и готовят около 30 минут. Затем фольгу разрезают и готовое мясо разрубают на порционные куски.

Цыплята по-японски

Ингредиенты

1 кг 500 г – 2 кг цыплят, 50 мл красного столового вина, 50 г соевого соуса, 20 г панировочной муки, 5 г сахара, 5 г имбиря (молотого), 3 стебля лука-порея, 1 пучок зеленого лука, 1 стручок паприки.

Способ приготовления

Вино смешивают с соевым соусом, сахаром и имбирем. Ставят смесь на огонь и доводят ее до кипения, после чего, помешивая, чтобы предотвратить образование комков, добавляют муку и вновь дают закипеть. После этого снимают кастрюлю с огня и остужают. Тушки цыплят промывают. Мясо срезают с костей и нарезают небольшими кусочками. Лук очищают, моют, нарезают брусочками длиной 2 см. Паприку моют, разрезают пополам, удаляют сердцевину и семена. Мясо, перец и лук, чередуя, надевают на шпажки, поливают соусом, кладут на решетку и готовят с каждой стороны по 12 минут.

Барбекю из гусиной печени

Ингредиенты

400 г гусиной печени, 20 г нутряного сала, 2 зубчика чеснока, 1 репчатый лук, 5 г красного молотого перца, 3–4 гвоздички, зелень петрушки, зелень кинзы, соль.

Способ приготовления

Гусиную печень промывают, очищают от пленок и замачивают в подсоленной воде на 5 минут. Чеснок очищают, моют и растирают. По истечении времени печень натирают чесноком и перцем, выкладывают на решетку и готовят на гусином сале не более 3–5 минут. После чего добавляют в блюдо гвоздику, очищенный, вымытый и мелко нарезанный лук и доводят до готовности на тлеющих углях.

Подают готовое барбекю с веточками петрушки и кинзы.

Сосиски с баклажанами

Ингредиенты

300 г сосисок, 3 баклажана, 5 зубчиков чеснока, 3 гвоздички, 125 мл растительного масла, 100 г сыра (любого, тертого), $^1/_2$ пучка петрушки, $^1/_2$ пучка укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Сосиски надрезают по краям, баклажаны моют, разрезают на половинки, очищают, солят, натирают пряностями, посыпают очищенным, вымытым, мелко нарезанным чесноком, поливают маслом и готовят на решетке. За 1 минуту до готовности посыпают каждую сосиску и половинку баклажана натертым сыром. Готовое барбекю посыпают вымытой, мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки.

Кебаб по-иордански

Ингредиенты

500 г баранины, 150 г репчатого лука, 40 мл оливкового масла, 2 пучка петрушки, 30 г панировочных сухарей, перец, соль.

Способ приготовления

Баранину промывают, очищают от пленок и пропускают через мясорубку вместе с очищенным, вымытым репчатым луком.

Добавляют в фарш оливковое масло, вымытую, измельченную зелень петрушки, соль и перец. Тщательно перемешивают, формуют небольшие колбаски и обваливают их в панировочных сухарях.

Кебаб готовят на решетке над раскаленными углями. К столу подают, украсив вымытыми веточками петрушки.

Скандинавские колбаски

Ингредиенты

500 г говядины, 300 г баранины, 300 г свинины, 125 мл воды, 100 мл растительного масла, 3 репчатых лука, 5 г тмина, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо промывают, нарезают мелкими кусочками, солят, перемешивают и ставят на 1 час в холодное помещение. Затем пропускают его через мясорубку, добавляют воду, перемешивают, выкладывают на решетку слоем в 10–12 см, выравнивают и ставят в холодное место на 10–15 часов. После этого в мясную массу добавляют очищенный, вымытый, мелко нашинкованный лук, тмин, перец и тщательно перемешивают. Из готового фарша формируют небольшие колбаски диаметром примерно 2–2,5 см и длиной 6–7 см и поджаривают их, предварительно смазав решетку растительным маслом.

Кебаб с начинкой из яиц

Ингредиенты

500 г баранины, 100 г сала, 100 г репчатого лука, 100 мл молока, 50 мл растительного масла, 1 булка, 5 яиц (сваренных вкрутую), 1 пучок кинзы, 50 г панировочных сухарей, перец, соль.

Способ приготовления

Баранину промывают, очищают от пленок, пропускают через мясорубку вместе с очищенным, вымытым репчатым луком и размоченной в молоке булкой. Фарш солят, перчат и тщательно перемешивают. Затем делят его на 5 частей, из каждой формуют лепешку, укладывают на нее очищенное вареное яйцо и соединяют края. Кебабы обваливают в панировочных сухарях и готовят на решетке, смазанной маслом, до готовности. К столу кебаб подают, посыпав вымытой измельченной зеленью кинзы.

Колбаски из говядины

Ингредиенты

1 кг 500 г говядины, 150 мл растительного масла, 2 луковицы, 1 ломтик белого хлеба, соль.

Способ приготовления

Мясо промывают, дважды пропускают через мясорубку, полученный фарш солят и хорошенько вымешивают. Формируют из него плоские колбаски длиной 2 см и толщиной 5 см, смазывают их растительным маслом и запекают на решетке в течение 15 минут. Лук очищают, моют, нарезают. Подают колбаски с нарезанным в виде колец репчатым луком и ломтиками белого хлеба.

Барбекю из фарша с чесноком

Ингредиенты

300 г баранины, 30 г белого хлеба, 125 мл молока, 1 яйцо, 4 зубчика чеснока, корица, соль.

Способ приготовления

Мясо промывают, пропускают через мясорубку вместе с вымоченным в молоке и отжатым хлебом, добавляют очищенный, вымытый, толченый чеснок, яйцо, корицу и соль. Из полученного фарша формируют валики толщиной в палец и обжаривают их с обеих сторон на решетке.

Котлетки по-ирландски

Ингредиенты

600 г говяжьего фарша, 50 г шпика, нарезанного полосками (4 см шириной и 20 см длиной), 4 ломтика хлеба, 50 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Из фарша формируют четыре большие котлеты, окручивают их полосками шпика и скалывают с помощью зубочисток. Смазывают котлеты растительным маслом и готовят на решетке в течение 5–10 минут (мясо внутри должно остаться слегка сыроватым). Готовые котлеты посыпают солью и перцем по вкусу и подают на поджаренных ломтиках хлеба.

Купаты свиные, жаренные на решетке

Ингредиенты

1 кг свинины, 100 г свиного сала, 250 г свиных кишок, 100 г репчатого лука, 3 зубчика чеснока, $^1/_2$ пучка петрушки, $^1/_2$ пучка сельдерея, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления Свинину промывают, нарезают кусками и пропускают через мясорубку вместе с салом и очищенным, вымытым репчатым луком.

В полученный фарш добавляют очищенный, вымытый, измельченный чеснок, соль, красный и черный перец, затем хорошо перемешивают.

Свиные кишки тщательно промывают в холодной воде и плотно заполняют их фаршем. Концы перевязывают прочной нитью.

Подготовленные купаты готовят на решетке над раскаленными углями до готовности, украшают вымытой зеленью петрушки и сельдерея и подают к столу.

Запекаем овощи и грибы

Жареные овощи

Ингредиенты

1 красный болгарский перец, 1 желтый болгарский перец, 1 баклажан, 1 кабачок, 2 столовые ложки оливкового масла, 2–3 г базилика (сушеного), 1 веточка мяты, перец, соль.

Способ приготовления

Перец нарежьте небольшими кусочками. Баклажан нарежьте кружочками, посыпьте обильно солью и дайте постоять 15 минут, затем промойте. Кабачок нарежьте кружочками. В чашу мультиварки влейте масло, выложите овощи, добавьте соль, перец, включите режим «Жарка» («Выпечка») и готовьте до тех пор, пока овощи не станут мягкими. Готовое блюдо посыпьте базиликом и украсьте веточкой мяты.

Перец фаршированный

Ингредиенты

200 г мясного фарша (любого), 6 болгарских перцев, 4 помидора, 1 луковица, 5 столовых ложек риса, 2–3 столовые ложки растительного масла, 200 мл овощного бульона, зелень (любая), перец, вода, соль.

Способ приготовления

Рис залейте небольшим количеством воды и отварите до полуготовности, добавьте немного соли. Лук очистите, мелко нарежьте и обжарьте на растительном масле. Помидоры обдайте кипящей водой, очистите и тушите вместе с луком 7–10 минут.

Фарш, рис и тушеные овощи перемешайте. Посолите, добавьте перец и мелко нарезанную зелень. Все тщательно перемешайте. Перцы очистите от семян, промойте, нафаршируйте готовой начинкой. Уложите их в кастрюлю мультиварки, залейте овощным бульоном. Готовьте в режиме «Тушение» в течение 1 часа.

Овощное рагу по-деревенски

Ингредиенты

3 морковки, 2 картофелины, 1 брюква или репа (средняя), $^1/_2$ кочана белокочанной капусты, $^1/_2$ банки зеленого горошка, 1 чайная ложка соли, вода.

Способ приготовления

Брюкву или репу нарежьте кубиками, положите в мультиварку, залейте небольшим количеством воды. Готовьте в режиме «Варка» 10 минут. После закипания воду слейте. Также кубиками нарежьте морковь и картофель. Капусту нашинкуйте. Все овощи положите в мультиварку (кроме горошка). Готовьте в режиме «Тушение» 30 минут. Через 30 минут добавьте горошек. Посолите, хорошо перемешайте. Если капуста не готова, оставьте еще на 15 минут.

Запеченная капуста

Ингредиенты

500–600 г белокочанной капусты, 1–2 луковицы (небольшие), 1 зубчик чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки томатной пасты, перец, соль.

Способ приготовления

Включите мультиварку в режиме «Выпечка» на 45 минут. Налейте растительное масло, добавьте туда нарезанные лук и чеснок. Готовьте 3 минуты, помешивая время от времени. Капусту нашинкуйте, слегка посолите, закройте крышкой. Открывать и перемешивать надо каждые 15 минут. За 12–15 минут до окончания готовки добавьте томатную пасту. Все хорошо перемешайте, крышку закройте. После окончания цикла добавьте соль и перец по вкусу.

Овощное рагу

Ингредиенты

200 г цветной капусты, 200 г брокколи, 100 г зеленого горошка, 1 морковка (средняя), 1 болгарский перец, 2 зубчика чеснока, 1 $^{1}/_{2}$ чайной ложки приправы для овощей, 1 чайная ложка растительного масла, черный перец, соль.

Способ приготовления

Болгарский перец и морковь нарежьте кубиками. Брокколи и цветную капусту разделите на соцветия. Все овощи уложите в мультиварку, добавьте растительное масло и приправу для овощей. Крышку закройте. Поставьте режим «Низкое давление», потом «Варка под давлением». По окончании приготовления добавьте нарезанный чеснок, перец и соль.

Тушеные овощи с грудинкой

Ингредиенты

500 г грудинки (свежей), 2 луковицы, 2 помидора, 2 зубчика чеснока, 1 кочан капусты (небольшой), 1 баклажан, 1 морковка, 2 столовые ложки томатной пасты, 1 столовая ложка муки, 1 пучок петрушки, растительное масло, перец, вода, соль.

Способ приготовления

Лук и морковь очистите, нарежьте вместе с мясом ломтиками. Баклажан порежьте кружочками и положите в подсоленную воду. В мультиварку налейте немного растительного масла, выложите лук, морковь и мясо. Выставите режим «Выпечка» на 25 минут. Затем добавьте баклажан, нарезанные помидоры, нашинкованную капусту, мелко нарезанную петрушку, томатную пасту. Посолите, поперчите. Все хорошо перемешайте, влейте $^1/_2$ стакана воды. Выставите режим «Тушение» на 1 $^1/_2$ часа.

Баклажаны, запеченные с помидорами и перцем

Ингредиенты

400 г баклажанов, 300 г помидоров, 200 г болгарского перца, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок укропа, 2 зубчика чеснока, 30–40 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Перец нарежьте полукольцами, баклажаны – кружками, помидоры – дольками, чеснок измельчите. Все овощи выложите в мультиварку. Влейте растительное масло и готовьте в режиме «Выпечка» 60 минут. За 20 минут до окончания готовки овощи перемешайте и посолите. Лук и укроп мелко нарежьте, добавьте в обжаренные овощи.

Запеченные баклажаны

Ингредиенты

1 баклажан (крупный), 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 2–3 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Баклажан нарежьте кубиками. Лук и чеснок очистите, мелко нарежьте, обжаривайте их на растительном масле в режиме «Выпечка» около 10 минут. Добавьте к ним кубики баклажана. Готовьте около 30 минут в режиме «Выпечка». Потом положите сметану, посолите, поперчите. Готовьте еще 10 минут.

Вареный картофель с луком и морковью

Ингредиенты

6 картофелин, 2 морковки, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, зеленый лук, специи (любые), вода, соль.

Способ приготовления

Лук мелко нарежьте, морковь нарежьте кружочками. Лук пассеруйте, через несколько минут добавьте морковь. Картофель очистите, нарежьте на средние кубики, смешайте с пассерованными луком и морковью. Добавьте мелко нарезанный зеленый лук и специи (любые), соль, немного перца. Все хорошо перемешайте. В мультиварку налейте 1 мультистакан воды. Выложите все овощи. Готовьте в режиме «Мультиповар» 20 минут. Если картофель не приготовился, оставьте еще на 10 минут.

Кабачок с фасолью в сметанном соусе

Ингредиенты

4 помидора черри, 1 кабачок, 1 помидор, 1 морковка, 1 луковица, 1 яйцо, 1 зубчик чеснока, 200 г фасоли (консервированной), 200 г сметаны, 100 г сыра (любого), 1 столовая ложка растительного масла, специи (любые), перец, соль.

Способ приготовления

Кабачок очистите и нарежьте кубиками, лук – полукольцами. Морковь и сыр натрите на крупной терке. Помидор нарежьте кубиками. Из фасоли слейте жидкость. В чашу мультиварки налейте растительное масло. Положите кабачок, лук и морковь. Готовьте в режиме «Жарка» 15 минут. Затем добавьте помидор и фасоль, соль и перец по вкусу. Яйцо слегка взбейте, смешав со сметаной. Яично-сметанной смесью залейте рагу. Украсьте сверху помидорами черри. Закройте крышку и готовьте в режиме «Выпечка» 45 минут. За 10 минут до окончания готовки овощи посыпьте тертым сыром и мелко нарезанной зеленью. Добавьте чеснок и специи.

Запеканка из овощей с сыром

Ингредиенты

200 г помидоров, 200 г болгарского перца, 200 г сыра (любого), 2 кабачка (небольших), 1 луковица, 120 мл сливок, 2 столовые ложки сметаны, 1–2 зубчика чеснока, приправа «Прованские травы», соль.

Способ приготовления

Перец и помидоры нарежьте кубиками. В чашу мультиварки влейте масло и добавьте овощи, соль. Включите режим «Выпечка» на 20 минут. Лук и кабачки очистите, нарежьте полукольцами, отправьте в чашу мультиварки, добавьте прованские травы, перемешайте и готовьте еще 20 минут. Затем добавьте измельченный чеснок, сливки, тертый сыр и включите еще раз режим «Выпечка» на 15 минут.

Тыковник

Ингредиенты

300 г тыквы, 200 г пшена, 600 мл молока, топленое масло, сахар, соль.

Способ приготовления

Тыкву очистите и нарежьте небольшими кубиками, немного обжарьте на сковороде на топленом масле, слегка присыпав сахаром. Выложите обжаренную тыкву в кастрюлю мультиварки вместе с маслом, добавьте промытое пшено, влейте молоко. Посолите. Закройте крышку и готовьте в режиме «Молочная каша». В готовую кашу можно добавить сливочное масло.

Овощная смесь на пару

Ингредиенты

450 г овощной смеси (замороженной), 200 г брокколи, 200 мл воды, перец, соль.

Способ приготовления

В чашу мультиварки влейте воду. Установите форму для варки блюд на пару. Выложите в форму смесь овощей и брокколи, добавьте соль, перец и включите режим «Варка на пару» на 15–20 минут.

Тушеные овощи

Ингредиенты

300 г фасоли (замороженной), 4 помидора (консервированных), $^1/_2$ кочана капусты, 1 репка, 1 луковица, 1 болгарский перец, 1 картофелина, 1 яблоко, 1 стебель сельдерея, 2 чайные ложки томатной пасты, оливковое масло, соль.

Способ приготовления

Овощи нарежьте ломтиками, яблоко – кубиками. Все уложите в мультиварку, посолите, влейте немного оливкового масла, добавьте томатную пасту. Готовьте в режиме «Тушение» 50 минут.

Печеный картофель

Ингредиенты

6 картофелин, 50 г свиного сала, растительное масло, хмели-сунели, соль.

Способ приготовления

Картофель нарежьте на четвертинки, добавьте несколько кусочков сала, приправьте хмели-сунели, посолите. Влейте немного растительного масла. Готовьте в режиме «Выпечка» 50 минут.

Икра из свеклы

Ингредиенты

1 кг свеклы, 3 помидора, 1 болгарский перец, 1 луковица, 3 столовые ложки растительного масла, 50 мл воды, соль.

Способ приготовления Овощи тщательно вымойте. Перец нарежьте тонкой соломкой. Лук мелко нарежьте. Помидоры нарежьте небольшими кубиками или натрите на мелкой терке. Свеклу очистите, натрите на крупной терке. Выложите все в мультиварку, добавьте масло, воду, соль. Перемешайте. Включите режим «Тушение» на 1 час. Готовую икру остудите и уберите на некоторое время в холодильник. Подавайте икру как гарнир к рыбе или мясу.

Овощное рагу на пару

Ингредиенты

150 г брокколи, 150 г брюссельской капусты, $^1/_2$ кочана цветной капусты, $^1/_3$ часть тыквы, 100 г стручковой фасоли, 50 г зеленого горошка, 2 болгарских перца, по 1 моркови, кабачку, крупному помидору, лук-порей, корень сельдерея, пряности, перец, соль.

Способ приготовления Овощи очистите и нарежьте средними кусочками. Выложите овощи в мультиварку, посолите, поперчите, добавьте пряности. Готовьте в режиме «Варка на пару» 20–30 минут.

Подавайте с зеленью, оливковым маслом или сметаной.

Аджапсандал

Ингредиенты

3 помидора, 2–3 картофелины, 2 баклажана (средних), 2 морковки, 2 болгарских перца, 4 зубчика чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, зелень (любая), корица (молотая), гвоздика (молотая), перец, вода, соль.

Способ приготовления

Все овощи очистите и нарежьте небольшими ломтиками. В мультиварку налейте немного воды и растительное масло. Уложите овощи слоями: картофель, морковь, баклажаны, болгарский перец, помидоры. Добавьте приправы (любые), соль и перец. Закройте крышку, готовьте в режиме «Тушение» 60 минут. За 20 минут до готовности добавьте измельченный чеснок и мелко нарезанную зелень.

Запеченный картофель с тыквой

Ингредиенты

800 г тыквы, 400 г картофеля, 250 г сыра (любого, твердых сортов), 4–5 помидоров черри, 400 мл сливок, 4 столовые ложки оливкового масла, тимьян, перец, соль.

Способ приготовления

Тыкву очистите и нарежьте небольшими ломтиками. Картофель очистите, нарежьте крупными ломтиками.

Небольшой клубень можно разрезать на 3 части. Сливки и большую часть натертого сыра смешайте, посолите, поперчите, добавьте тимьян. Масло влейте в кастрюлю мультиварки, выложите картофель и тыкву.

Залейте овощи сливочно-сырной смесью, добавьте нарезанные помидоры. Все посыпьте остатками сыра. Готовьте в режиме «Выпечка» 40 минут.

Картофель с грибами

Ингредиенты

300 г грибов, 5 картофелин, 1 луковица, 1 столовая ложка растительного масла, приправа «Прованские травы», соль.

Способ приготовления

Грибы промойте, нарежьте, посолите, добавьте приправу. Лук очистите и мелко нарежьте. В кастрюлю налейте растительное масло. Выставите режим «Духовка» 3-й уровень на 10 минут. Периодически помешивайте. Пока духовка разогревается, грибы обжарьте, выложите в отдельную емкость. В мультиварку положите картофель, посолите, добавьте грибы. Готовьте в режиме «Мультиповар» 5 минут.

Овощи на пару с куриным филе

Ингредиенты

300 г куриного филе, 300 г овощей (замороженных), сок 1 лимона, сметана, оливковое масло, перец, соль.

Способ приготовления

Выложите овощи в чашу для варки. Куриное филе тонко нарежьте, отбейте и положите в овощи. Добавьте соль, перец, специи по вкусу.

На дно мультиварки налейте воду. Готовьте овощи и филе в режиме «Варка на пару» 20 минут. При подаче сбрызните блюдо оливковым маслом и лимонным соком. Подавайте со сметаной.

Капоната

Ингредиенты

1 баклажан, 1 луковица, 3 стебля сельдерея, 80 г томатов (в собственном соку), 30–40 г маслин (без косточек), 1 $^{1}/_{2}$ столовые ложки сахара, 1 столовая ложка каперсов, 1 столовая ложка кедровых орешков, 100 мл оливкового масла, 50 мл винного уксуса, перец, соль.

Способ приготовления

Баклажан очистите, разрежьте пополам, посолите и оставьте на 20 минут. Затем промойте, просушите бумажным полотенцем и нарежьте на маленькие кубики. В чашу мультиварки влейте оливковое масло, выложите баклажан, включите режим «Выпечка» и обжарьте до мягкости в течение 10 минут. Готовый баклажан выложите в отдельную чашу. В чаше мультиварки обжарьте мелко нарезанный лук, сельдерей, томаты, каперсы и очищенные орехи. Готовьте в режиме «Выпечка» 15 минут. Затем отправьте туда же баклажан. Отдельно смешайте уксус, сахар, соль, перец и нагрейте на плите. Влейте в овощную смесь, закройте крышкой, включите режим «Тушение» и готовьте до тех пор, пока все овощи не станут мягкими. Затем остудите и уберите в холодильник на некоторое время.

Лечо

Ингредиенты

1 кг томатного пюре, 6 болгарских перцев, 4 луковицы (небольшие), 80 мл растительного масла, 15 мл 6 %-ного уксуса, 2 столовые ложки сахара, 1 чайная ложка соли, черный перец горошком, лавровый лист.

Способ приготовления

Перец и лук очистите, нарежьте дольками. В кастрюлю мультиварки положите перец, лук, томат, сахар, соль. Все хорошо перемешайте. Готовьте в режиме «Тушение» 1 час. Затем добавьте специи и уксус, хорошо перемешайте. Дайте остыть.

Кабачок с фасолью в сметанном соусе

Ингредиенты

1 кабачок, 1 банка (400 г) фасоли (консервированной), 1 помидор, 1 луковица, 1 морковка, 1 яйцо, 200 г сметаны, 100 г сыра (любого, твердых сортов), 1 столовая ложка растительного масла, зелень (любая), черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Кабачок и помидор нарежьте кубиками, лук – полукольцами. Морковь натрите на крупной терке. Из фасоли слейте жидкость. Сыр натрите на терке. В чашу мультиварки влейте масло, выложите кабачок, лук, морковь и готовьте в режиме «Жарка» в течение 15 минут. Через 15 минут в чашу добавьте нарезанный помидор, фасоль, перец, соль. Яйцо взбейте со сметаной и залейте овощи. За 10 минут до окончания режима посыпьте все тертым сыром и мелко нарезанной зеленью.

Овощное ассорти на пару

Ингредиенты

150 г брюссельской капусты, 150 г брокколи, 100 г стручковой фасоли, $^1/_2$ тыквы, $^1/_2$ кочана цветной капусты, 1 кабачок, 1 морковка, 1 стебель лука-порея, сметана, оливковое масло, специи (любые), молотый черный перец, вода, соль.

Способ приготовления

Овощи очистите и нарежьте, выложите в чашу мультиварки, посолите, добавьте перец и специи по вкусу. Залейте овощи водой. Готовьте в режиме «Варка на пару» 25–30 минут. Перед подачей на стол посыпьте овощи свежей зеленью, сбрызните оливковым маслом. Подавайте со сметаной.

Белые грибы с картофелем

Ингредиенты

1 $^{1}/_{2}$ кг белых грибов (свежих), 3 картофелины (крупные), 1 луковица, 4 $^{1}/_{2}$ столовых ложек растительного масла, специи (любые), соль.

Способ приготовления

Свежие грибы очистите и хорошо промойте. Отварите в течение 25–30 минут, воду слейте. Залейте свежей водой и варите еще 15 минут. Готовые грибы нарежьте небольшими кусочками. Картофель почистите, нарежьте кубиками, лук – полукольцами.

В чашу мультиварки налейте масло. Включите режим «Подогрев», когда масло закипит, положите грибы и лук. При открытой крышке выставите режим «Выпечка». Добавьте к грибам картофель, посолите, поперчите. Включите режим «Обычный». Крышку оставьте открытой, чтобы влага свободно испарялась из грибов.

В конце приготовления выставите режим «Выпечка».

Тушеные овощи-ассорти

Ингредиенты

1/2 кочана капусты, 1 репка, 1 луковица, 1 болгарский перец, 1 картофелина, 1 яблоко, 1 стебель сельдерея, 250 мл томатного сока, оливковое масло, соль.

Способ приготовления

Овощи очистите, нарежьте небольшими кубиками или ломтиками. Посолите, влейте оливковое масло, томатный сок. Готовьте овощи в режиме «Тушение» в течение 50 минут.

Овощной соус

Ингредиенты

500 г моркови, 500 г репчатого лука, 200 г болгарского перца, 100 г баклажанов, 50 г томатной пасты, 100 мл томатного сока, 150 мл воды, растительное масло, смесь карри, паприка, кориандр (молотый), зира, острый красный перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

На дно чаши мультиварки налейте немного растительного масла. Морковь, лук, болгарский перец и баклажаны нарежьте мелкими кубиками. Влейте томатный сок, добавьте томатную пасту, специи (любые), посолите. Влейте воду. Готовьте в режиме «Тушение» в течение 60 минут.

Винегрет на пару

Ингредиенты

3 картофелины, 2 огурца (соленых), 1 морковка, 1 свекла, 1 луковица, 3 столовые ложки квашеной капусты, растительное масло, соль.

Способ приготовления

Морковь и свеклу очистите и нарежьте кубиками, положите в чашу мультварки. Готовьте в режиме «Варка на пару» 30–40 минут. Потом также сварите свеклу (40–50 минут). Готовые овощи выньте, накройте их полотенцем, чтобы постепенно остывали. Когда свекла остынет, выложите ее на отдельную тарелку, перемешайте с небольшим количеством растительного масла. Добавьте мелко нарезанные соленые огурцы, лук и квашеную капусту. Все посолите по вкусу, добавьте немного масла. Все перемешайте.

Овощи, запеченные слоями

Ингредиенты

5 картофелин, 1 луковица, 1 морковка, 1 кабачок, 1 баклажан, 1 помидор, 100 г сыра (любого), растительное масло, специи (любые), соль.

Способ приготовления

Чашу мультиварки смажьте растительным маслом, уложите слоями нарезанные кружочками или полукружочками овощи. Сверху посыпьте тертым сыром. Готовьте в режиме «Выпечка» 40 минут.

Картофельная запеканка

Ингредиенты

1 кг картофеля, 500 г свиного фарша, 4 яйца, 2 луковицы, сыр (любой, тертый), 1 пучок укропа, растительное масло, соль.

Способ приготовления

Картофель отварите, натрите на терке. Добавьте 2 яйца и нарезанные головку лука и укроп, соль. Фарш обжарьте на сковороде в течение 10 минут. Смешайте фарш, 2 яйца и оставшийся лук, добавьте соль и специи. Все хорошо перемешайте.

В мультиварку налейте растительное масло. Картофельную массу разделите на 2 равные части. Одну из них уложите на дно чаши, разровняйте и сверху посыпьте тертым сыром по вкусу. Выложите фарш и тоже посыпьте сыром. Сверху положите остальной картофель. Готовьте в режиме «Выпечка» 50–60 минут.

Теплый картофель с каперсами и рукколой

Ингредиенты

3–4 картофелины, 20–25 г сливочного масла, 1 зубчик чеснока, 2 столовые ложки сметаны, 1 столовая ложка каперсов, 1 чайная ложка измельченной зелени укропа, 5–7 листья рукколы, вода, соль.

Способ приготовления Картофель очистите и разрежьте на четыре части. Выложите в чашу мультиварки и залейте водой. Добавьте соль, сливочное масло и включите режим «Варка» на 30 минут. Приготовьте соус: соедините сметану с зеленью укропа и измельченным чесноком. Готовый картофель полейте соусом, добавьте каперсы и украсьте листьями рукколы.

Овощное соте

Ингредиенты

$^1/_2$ кочана капусты (небольшого), 3 болгарских перца, 3 помидора, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, растительное масло, красный острый перец, соль.

Способ приготовления

Капусту нашинкуйте, сладкий перец очистите от семян и нарежьте небольшими кусочками. Дольками нарежьте помидоры. Лук очистите и нарежьте полукольцами, чеснок – тонкими полосками. Дно чаши мультиварки смажьте растительным маслом. Все овощи уложите, посолите и хорошо перемешайте. Готовьте сотэ в режиме «Выпечка» 40 минут, помешивая. По окончании режима оставьте овощи на подогреве на 20 минут.

Запеканка из капусты с томатом

Ингредиенты

300 г белокочанной капусты, 200 г сметаны, 50 г майонеза, 150 г муки, 2 луковицы, 2 яйца, 1 морковка, 2 столовые ложки растительного масла или жира, 2 столовые ложки томатной пасты, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 1 столовая ложка разрыхлителя, зелень укропа и петрушки, специи (любые), соль.

Способ приготовления

Обжарьте нарезанные лук и морковь до золотистой корочки. Капусту тонко нашинкуйте, добавьте к луку и моркови. Когда капуста будет готова, положите томатную пасту и тушите все до готовности. Муку смешайте с разрыхлителем, просейте. Добавьте кефир, майонез, яйца. Посолите, добавьте специи и мелко нарезанную зелень укропа и петрушки. Все хорошо перемешайте, чтобы получилась смесь консистенции густой сметаны. Обжаренные овощи залейте тестом, посыпьте панировочными сухарями. Запекайте в режиме «Выпечка» 40 минут.

Капустный рулет

Ингредиенты

300 г мясного фарша (любого), 50 г изюма, 10 черносливин, 6 листьев капусты, 2 луковицы, 1 яйцо, 1 морковка, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок укропа и петрушки, $^1/_2$ чайной ложки тертой цедры лимона, 200 мл томатного сока, 100 мл сливок, специи (любые), соль.

Способ приготовления

Капустные листья опустите на 5 минут в кипящую воду. Достаньте, дайте воде стечь и остудите. В фарш добавьте измельченный чернослив, изюм, зеленый лук, яйцо. Посолите, поперчите, перемешайте. Томатный сок смешайте со сливками, положите тертую цедру лимона. Посолите, добавьте специи по вкусу. Капустные листья разложите, выложите на них фарш. Скатайте рулетом. Дно чаши мультиварки смажьте маслом, положите в нее лук, нарезанный полукольцами, слой мелко нарезанной моркови. Выложите рулеты, залейте заливкой. Крышку закройте и тушите 30–40 минут в режиме «Тушение».

Капуста с фасолью

Ингредиенты

1 кочан капусты, 320 г говяжьей тушенки, 250 г фасоли (в томате), 2 морковки, зелень (любая), соль.

Способ приготовления

Капусту тонко нашинкуйе. Морковь очистите, нарежьте соломкой. В чашу мультиварки налейте немного растительного масла, поставьте на режим «Выпечка». Положите в мультиварку морковь и готовьте 5–8 минут. Потом добавьте капусту и тушите 15 минут. Выключите режим «Выпечка», положите в мультиварку фасоль. Добавьте тушенку, предварительно размяв ее. Все посолите, влейте 2–3 столовые ложки воды. Поставьте на режим «Тушение» на 60 минут. Готовое блюдо перемешайте, приправьте зеленью.

Кабачковая икра

Ингредиенты

3 кабачка, 2 луковицы, 2 помидора, 1 морковка, 1 зубчик чеснока, растительное масло, молотый красный перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистите и мелко нарежьте. Морковь натрите на крупной терке. Лук обжарьте с морковью на масле в мультиварке 10 минут. Перец нарежьте небольшими кубиками. Добавьте его к луку, слегка поперчите, посолите. Жарьте еще 5 минут. Помидоры и кабачок натрите на терке, чеснок мелко порежьте. Положите в мультиварку, посолите, перемешайте. Готовьте в режиме «Выпечка» 30 минут.

Запеканка из кабачков и лука

Ингредиенты

500 г кабачков, 3 луковицы, 100 г сыра (любого), 20 г сливочного масла, 3 столовые ложки растительного масла, 3 столовые ложки панировочных сухарей, 1 столовая ложка майонеза, 2 чайные ложки 3 %-ного уксуса, ¼ чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Кабачки вымыть, очистить, нарезать кружочками, посолить, поперчить и сбрызнуть уксусом. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, обжарить в 2 столовых ложках растительного масла. Сыр натереть на крупной терке.

Кружочки кабачков выложить в смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, полить оставшимся растительным маслом, сверху положить кольца лука, смазать их майонезом, посыпать тертым сыром, поставить в разогретую до 180 °С духовку на 10 минут.

Запеканка из кабачков, яиц и сыра

Ингредиенты

500 г кабачков, 3 яйца, 100 г сыра (любого), 1 столовая ложка растительного масла, 20 г сливочного масла, 4 столовые ложки панировочных сухарей, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Кабачки вымыть, очистить и нарезать кружочками. Сыр натереть на крупной терке. Яйца взбить. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Кружочки кабачков обжарить с обеих сторон в растительном масле, затем выложить в смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, посолить, поперчить, залить яйцами, посыпать тертым сыром и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 5–7 минут.

Запеканку выложить на блюдо, нарезать порционными кусками, посыпать зеленью петрушки.

Запеканка из патиссонов и сулугуни

Ингредиенты

500 г патиссонов, 3 яйца, 150 г сулугуни, 20 г сливочного масла, 4 столовые ложки панировочных сухарей, 1 пучок кинзы, $^1/_2$ чайной ложки кориандра, $^1/_2$ чайной ложки тмина, 1 щепотка любистка (сушеного), перец, соль.

Способ приготовления

Патиссоны очистить и мелко нарезать. Сулугуни измельчить. Яйца взбить. Зелень кинзы вымыть и нарубить. Патиссоны выложить в смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, посолить, поперчить, посыпать тмином и кориандром, залить яйцами, сверху выложить сулугуни, посыпать любистком. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 20 минут. При подаче к столу посыпать зеленью кинзы.

Запеканка из цукини и яиц

Ингредиенты

4 яйца, 200 г цукини, 20 мл растительного масла, 1 чайная ложка измельченной зелени укропа, 30 г панировочных сухарей, перец, соль.

Способ приготовления

Цукини вымыть, нарезать кружочками, выложить в смазанную растительным маслом форму, сверху разбить яйца, посолить, поперчить, посыпать панировочными сухарями. Поставить в разогретую до 180 °С духовку на 10 минут, посыпать зеленью укропа.

Запеканка из брокколи и болгарского перца

Ингредиенты

4 яйца, 100 г брокколи (замороженной), 1 болгарский перец, 20 мл растительного масла, 1 столовая ложка нарезанного зеленого лука, перец, соль.

Способ приготовления

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать. Брокколи и болгарский перец выложить на смазанный растительным маслом противень, сверху разбить яйца, посолить, поперчить. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 10 минут, посыпать зеленым луком.

Запеканка из белокочанной капусты

Ингредиенты

500 г белокочанной капусты, 1 столовая ложка растительного масла, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 100 г сыра (любого), 2 яйца, 1 пучок петрушки.

Способ приготовления

Зелень петрушки вымыть, сыр натереть на крупной терке. Яйца взбить.

Капусту вымыть, нашинковать, выложить в смазанную растительным маслом и посыпанную сухарями форму, залить яйцами, посыпать сыром и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 5–7 минут.

Готовую запеканку выложить на блюдо, украсить веточками петрушки.

Брюссельская капуста с маринованными маслятами

Ингредиенты

400 г брюссельской капусты (консервированной), 150 г маслят (маринованных), 200 г сыра (любого), 3 помидора, 1 столовая ложка растительного масла, $^1/_2$ пучка укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Сыр нарезать ломтиками. Зелень укропа вымыть.

Форму для запекания смазать растительным маслом, положить в нее слоями капусту, грибы, помидоры и сыр. Посолить, поперчить, поставить в разогретую до 200 °С духовку на 7–10 минут. При подаче к столу украсить веточками укропа.

Запеканка из цветной капусты по-украински

Ингредиенты

500 г цветной капусты, 200 мл молока, 2 яблока, 2 яйца, 3 столовые ложки манной крупы, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 30 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия, бланшировать в подсоленной воде в течение 2 минут, слегка охладить и мелко нарезать. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать кубиками.

Капусту и яблоки выложить в сотейник, залить молоком, посолить, тушить 5 минут. Затем добавить манную крупу и тушить при постоянном помешивании еще 5 минут. Готовую массу охладить, добавить яйца, перемешать и выложить в форму для запекания, смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями. Запекать в предварительно разогретой духовке 15–20 минут.

Тыквенная запеканка с фисташками

Ингредиенты

500 г тыквы, 50 г фисташек, 50 г сливочного масла, 100 г сыра (любого, тертого), 50 г панировочных сухарей, соль.

Способ приготовления

Фисташки измельчить. Тыкву вымыть, очистить, нарезать кубиками, выложить на сковороду, влить немного воды и тушить на слабом огне в течение 15 минут, выложить на смазанный сливочным маслом и посыпанный панировочными сухарями противень, посолить, посыпать фисташками и сыром. Запекать в разогретой до 180 °С духовке в течение 15–20 минут.

Запеканка из баклажанов с чесноком и тмином

Ингредиенты

500 г баклажанов, 3 зубчика чеснока, 1 чайная ложка тмина, 2–3 яйца, 1 чайная ложка растительного масла, 100 г пшеничной муки, соль.

Способ приготовления

Баклажаны нарезать кружочками. Чеснок натереть на мелкой терке. Яйца взбить. Кружочки баклажанов посолить, смазать взбитыми яйцами, обвалять в муке и тмине, выложить в форму, смазанную растительным маслом, запекать в разогретой до 220 °С духовке в течение 10 минут.

Ленивые драники

Ингредиенты

5–6 картофелин, 2 чайные ложки пшеничной муки, 50 г шпика, 2 луковицы, 1 столовая ложка топленого масла, 2 чайные ложки растительного масла, соль.

Способ приготовления

Шпик мелко нарезать, выложить на разогретую сковороду, обготовить. Лук очистить, вымыть и нарубить. Картофель, вымыть, очистить, натереть на крупной терке, добавить муку, лук, шпик, соль, перемешать.

Картофельную массу выложить в смазанную растительным маслом форму, полить распущенным топленым маслом. Запекать в разогретой до 180 °С духовке в течение 20 минут.

Запеканка из фасоли и сыра

Ингредиенты

100 г белой фасоли, 100 г сыра (любого), 2 яйца, 30 г сливочного масла, 50 г панировочных сухарей, соль.

Способ приготовления

Предварительно замоченную фасоль варить до готовности, посолить. Сыр натереть на крупной терке.

Фасоль выложить в смазанную сливочным маслом и посыпанную сухарями форму, полить взбитыми яйцами, посыпать сыром, запекать в умеренно разогретой духовке в течение 5–7 минут.

Печеные баклажаны с грушами и помидорами

Ингредиенты

4 баклажана (небольших), 2 помидора, 2 груши (кислые), 3 зубчика чеснока, 2–3 веточки базилика, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки тертого сыра (любого), перец, соль.

Способ приготовления Баклажаны вымыть, разрезать пополам вдоль, посолить и оставить на 10 минут. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Чеснок мелко нарезать. Груши вымыть, удалить сердцевину, нарезать ломтиками. Зелень базилика вымыть, нарубить.

Половинки баклажанов выложить на пищевую фольгу, смазать растительным маслом. На баклажаны выложить ломтики груш и кружочки помидоров, посолить, поперчить, посыпать чесноком и зеленью. Плотно завернуть баклажаны в фольгу и поставить на 30–40 минут в разогретую до 180 °С духовку. При подаче к столу посыпать сыром.

Стручковая фасоль, запеченная с цветной капустой и вешенками

Ингредиенты

100 г стручковой фасоли (замороженной), 150 г цветной капусты (замороженной), 200 г вешенок, 3 яйца, 150 г сыра (любого), 20 мл растительного масла, 40 г панировочных сухарей, перец, соль.

Способ приготовления

Вешенки промыть и крупно нарезать. Сыр натереть на крупной терке. Продукты выложить на смазанный растительным маслом и посыпанный панировочными сухарями противень слоями: цветная капуста, фасоль, грибы. Залить взбитыми яйцами, посыпать сыром, посолить и поперчить. Запекать в умеренно разогретой духовке 10–15 минут.

Запеканка из картофеля и цветной капусты

Ингредиенты

6 яиц, 3 картофелины (сваренные в мундире), 150 г цветной капусты (вареной), 100 г сыра (любого, тертого), 100 г панировочных сухарей, 50 г сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель очистить, нарезать ломтиками, перемешать с цветной капустой, взбитыми яйцами, панировочными сухарями, посолить и поперчить. Смесь выложить в смазанную сливочным маслом форму, посыпать тертым сыром, запекать в разогретой до 180 ˚С духовке 5 минут.

Картофель по-испански

Ингредиенты

6 картофелин, 1 яйцо, 2 помидора, 40 г томатной пасты, 50 г сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить и отварить в подсоленной воде.

Помидоры вымыть, опустить в кипяток на 3–4 минуты, снять кожицу и протереть через сито.

Из картофеля, протертых помидоров и яйца приготовить пюре. Взять небольшие формочки, смазать сливочным маслом, выложить пюре и запекать в духовке 15 минут при температуре 180 °С.

Готовое пюре полить томатной пастой и подать к столу в формочках.

Картофель, запеченный с колбасным сыром

Ингредиенты

4–5 картофелин, 150 г колбасного сыра, 1 столовая ложка оливкового масла, 3 луковицы, 2 столовые ложки сметаны, 1 пучок зеленого лука, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить и нарезать кружочками. Репчатый лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Сыр нарезать кружочками. Зеленый лук вымыть и нарубить.

Репчатый лук выложить на смазанный оливковым маслом противень, посолить, поперчить, смазать 1 столовой ложкой сметаны, сверху выложить картофель, посолить, поперчить, смазать оставшейся сметаной, выложить сыр. Запекать в разогретой до 180–200 °С духовке 25 минут. При подаче к столу посыпать зеленым луком.

Запеканка из шампиньонов

Ингредиенты

500 г шампиньонов, 50 г сливочного масла, 2 луковицы, 200 г сметаны, 4–5 столовых ложек панировочных сухарей, 5–6 яиц, 1 столовая ложка растительного масла, 100 г сыра (любого), 1 пучок укропа, перец, соль.

Способ приготовления Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Сыр натереть на крупной терке. Яйца взбить. Зелень укропа вымыть и нарубить. Шампиньоны промыть, очистить, мелко нарезать, смешать с луком, посолить, поперчить и готовить в сливочном масле 3 минуты, затем добавить сметану и тушить еще 3 минуты. Тушеные грибы и лук смешать с панировочными сухарями и взбитыми яйцами, выложить в смазанную растительным маслом форму, посыпать тертым сыром и запекать в умеренно разогретой духовке в течение 10 минут.

Запеканку выложить на блюдо, нарезать порционными кусками, посыпать зеленью укропа.

Вешенки, запеченные в фольге с сыром

Ингредиенты

400 г вешенок, 3 луковицы, 100 г сыра (любого), 100 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Грибы промыть, нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Сыр натереть на крупной терке. Грибы перемешать с луком и нарезанным небольшими кусочками сливочным маслом, выложить на фольгу, посыпать сыром, завернуть.

Запекать в разогретой до 180–200 °С духовке в течение 20–25 минут.

Запеканка из болгарского перца

Ингредиенты

4 стручка болгарского перца, 200 г сыра (любого), 1 пучок петрушки, 2 яйца, 20 г сливочного масла, 2 столовые ложки панировочных сухарей, соль.

Способ приготовления

Болгарский перец вымыть, разрезать пополам, удалить плодоножки и семена. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Яйца взбить. Сыр натереть на крупной терке. Болгарский перец выложить на смазанный сливочным маслом и посыпанный панировочными сухарями противень, посолить, посыпать тертым сыром, полить взбитыми яйцами и запекать в разогретой до 200 °С духовке в течение 5–7 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Болгарский перец, запеченный с яблоками и вешенками

Ингредиенты

4 стручка болгарского перца, 300 г вешенок, 2 яблока, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, $^1/_2$ пучка петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кольцами. Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать ломтиками. Вешенки промыть, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть, измельчить. Зелень петрушки вымыть.

Вешенки и лук приготовить в растительном масле, посолить и поперчить. Яблоки выложить в форму для запекания, на них положить болгарский перец и грибы с луком. Поставить на 20 минут в разогретую до 180 °С духовку.

При подаче к столу украсить веточками петрушки.

Помидоры, запеченные в тесте

Ингредиенты

4–5 помидоров, 2 столовые ложки муки, 100 г сыра (любого), 1 чайная ложка растительного масла, 3 яйца, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть и нарезать кружочками. В муку добавить немного воды и соль, замесить жидкое тесто.

Яйца взбить. Обмакнуть каждый кружочек помидоров в тесто, выложить в смазанную растительным маслом форму, посыпать тертым сыром, перцем, залить взбитыми яйцами и запекать в разогретой до 180 °С духовке в течение 4–6 минут.

Помидоры с рисом и зеленым горошком

Ингредиенты

4 помидора (крупных), 100 г риса, 100 г зеленого горошка (консервированного), 50 г сыра (любого), 1 луковица, 100 мл куриного бульона, 1 столовая ложка растительного масла, $^1/_2$ пучка кинзы, перец, соль.

Способ приготовления

Рис промыть, отварить в подсоленной воде. Сыр натереть на крупной терке. Зелень кинзы вымыть, нарубить.

Помидоры вымыть, срезать верхушки, вынуть семена и часть мякоти. Лук мелко нарезать и приготовить в растительном масле. Добавить зеленый горошек, рис и кинзу, посолить, поперчить, перемешать. Наполнить приготовленной начинкой помидоры, выложить их в форму для запекания, посыпать сыром и влить бульон. Запекать в разогретой до 150 °С духовке 15 минут.

Запеканка из репчатого лука и хлеба

Ингредиенты

500 г репчатого лука, 300 г пшеничного хлеба, 2 яйца, 200 мл молока, 200 мл сливок, 150 г сыра (любого), 20 г сливочного масла, 1 пучок укропа, перец, соль.

Способ приготовления Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, выложить на сковороду, влить немного воды, тушить до полуготовности. Сыр натереть на крупной терке. Зелень укропа вымыть и нарубить. Хлеб нарезать ломтиками, замочить в молоке, выложить в смазанную сливочным маслом форму для запекания, сверху выложить лук.

Яйца взбить со сливками, солью и перцем, вылить в форму на слой лука, посыпать сыром. Запекать в разогретой до 160–180 °С духовке в течение 20 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Слоеная овощная запеканка

Ингредиенты

4 помидора, 2 стручка болгарского перца, 2 цукини (небольших), 2 луковицы, 2–3 зубчика чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, 100 г сыра (любого), $^1/_2$ пучка петрушки, $^1/_2$ пучка укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры и цукини нарезать кружочками. Болгарский перец нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Чеснок очистить, вымыть, измельчить и спассеровать в растительном масле вместе с луком. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить. Сыр натереть на крупной терке.

В огнеупорную форму выложить слоями цукини, болгарский перец, лук, чеснок и помидоры, посолить, поперчить и поставить на 15 минут в разогретую до 180 °С духовку. Посыпать сыром и запекать еще 5 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

Овощи в кляре с острым соусом

Ингредиенты

200 г брюссельской капусты, 200 г брокколи, 100 мл растительного масла, цукини, 2 морковки, 2 стручка болгарского перца, 2 стебля сельдерея, 1 зубчика чеснока, 1 стручок перца чили, 2 столовые ложки лимонного сока, 2 столовые ложки соевого соуса, 2 столовые ложки кукурузного масла, 2 яйца, 3–4 столовые ложки муки, 1 столовая ложка сахара, соль.

Способ приготовления

Брокколи вымыть, разобрать на соцветия. Брюссельскую капусту вымыть. Морковь и цукини очистить, вымыть, нарезать кусочками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кольцами.

Для приготовления кляра взбить яйца, добавить муку, перемешать. Растительное масло разогреть в глубокой форме, подготовленные овощи небольшими порциями опускать в кляр и выкладывать в масло. Форму поставить в разогретую до 250 °С духовку на 5–7 минут.

Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Перец чили вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать. Для приготовления соуса смешать лимонный сок с соевым соусом, кукурузным маслом, сахаром, перцем чили и чесноком. Готовые овощи переложить на блюдо. Отдельно подать соус.

Запеканка из мексиканской смеси

Ингредиенты

6 яиц, 200 г мексиканской смеси (замороженной), 50 г сливочного масла, 50 мл томатного соуса (острого), 100 г сыра (любого, тертого), соль.

Способ приготовления

Мексиканскую смесь выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом (20 г), влить немного воды, тушить 10 минут, переложить в смазанную оставшимся сливочным маслом форму, полить взбитыми яйцами, посыпать сыром. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 7 минут. При подаче к столу полить соусом.

Белокочанная капуста с яйцом и луком

Ингредиенты

500 г белокочанной капусты, 3 яйца, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 3 столовые ложки растительного масла, соль.

Способ приготовления

Капусту вымыть, нашинковать. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Капусту выложить в горшочек, добавить лук, перемешать, влить растительное масло и поставить в разогретую до 180 °С духовку.

Через 15 минут добавить взбитые с солью и размягченным сливочным маслом яйца, готовить 10–15 минут.

Белые грибы с помидорами

Ингредиенты

300 г белых грибов, 4 помидора, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 1 столовая ложка пшеничной муки, 100 г сметаны, 1 пучок укропа, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и нарубить. Помидоры вымыть. 1 помидор измельчить, остальные нарезать кружочками. Зелень укропа вымыть.

Грибы перебрать, очистить, промыть, нарезать ломтиками, выложить в сковороду, добавить масло и готовить в течение 15 минут.

Добавить лук, муку и готовить еще 10 минут. Затем переложить грибы в горшочек, влить немного воды, посолить, положить сметану, измельченный помидор и поставить в разогретую до 180 ˚С духовку на 15 минут.

Готовые грибы выложить на блюдо, украсить веточками укропа и оформить кружочками помидоров.

Белокочанная капуста с зеленым горошком и грибами

Ингредиенты

400 г белокочанной капусты, 100 г зеленого горошка (консервированного), 30 г грибов (сушеных), 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 2 столовые ложки растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Капусту вымыть, нашинковать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать и приготовить в растительном масле. Капусту выложить в горшочек, добавить лук и предварительно замоченные грибы, перемешать и поставить в разогретую до 180 °С духовку. Через 20 минут добавить зеленый горошек, соль, перец, сливочное масло, готовить 10–15 минут.

Цветная капуста с морковью

Ингредиенты

500 г цветной капусты (замороженной), 3 морковки, 2 столовые ложки растительного масла, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Лук и чеснок очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками, обготовить вместе с луком в растительном масле.

Цветную капусту выложить в горшочек, добавить морковь, лук, перец и соль. Поставить в разогретую до 150 °С духовку на 15 минут, затем положить чеснок, готовить еще 5 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Рагу из цветной капусты, брокколи и моркови

Ингредиенты

300 г цветной капусты, 300 г брокколи, 150 мл грибного бульона, 2 морковки, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, $^1/_2$ пучка укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Цветную капусту и брокколи вымыть, разобрать на соцветия. Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень укропа вымыть, нарубить.

Морковь и лук спассеровать в растительном масле, переложить в горшочек, добавить цветную капусту и брокколи, посолить, поперчить. Залить подогретым бульоном, поставить в разогретую до 180 °С духовку на 15 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Кабачки с брокколи в сметане

Ингредиенты

500 г кабачков, 200 г брокколи, 1 луковица, 3 столовые ложки сметаны, соль.

Способ приготовления

Кабачки вымыть, очистить и нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть и нарубить. Брокколи вымыть, разделить на соцветия, припустить в небольшом количестве воды в течение 3 минут, выложить в горшочек, сверху выложить кабачки и лук, добавить сметану, соль. Поставить в разогретую до 180 °С духовку на 10 минут.

Кабачки с шампиньонами и картофелем фри

Ингредиенты

500 г кабачков, 100 г шампиньонов, 100 г картофеля фри (замороженного), 2 столовые ложки майонеза, 100 мл растительного масла, 2 яйца, соль.

Способ приготовления

Картофель фри готовить в растительном масле до готовности. Кабачки вымыть, нарезать кружочками, запечь в духовке. Шампиньоны промыть, очистить, крупно нарезать. В горшочек выложить продукты слоями: картофель фри, кабачки, грибы. Каждый слой посолить и смазать майонезом. Сверху залить взбитыми яйцами. Поставить горшочек в разогретую до 180 ˚С духовку на 15 минут.

Шампиньоны с картофелем и морковью в сметане

Ингредиенты

150 г шампиньонов, 5 картофелин, 2 морковки, 1 луковица, 100 г сливочного масла, 50 г сметаны, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать ломтиками, выложить в горшочек, добавить грибы, лук, 50 г сливочного масла, сметану. Смесь посолить, поперчить, поставить в разогретую до 180 °С духовку на 15 минут, положить оставшееся сливочное масло. Готовить еще 10–15 минут.

Помидоры по-татарски

Ингредиенты

4–5 помидоров (твердых сортов), 5 яиц, 2 столовые ложки растительного масла, 2 луковицы, 2 чайные ложки 3 %-ного уксуса, 1 зубчик чеснока, 1 чайная ложка кетчупа (острого), перец, соль.

Способ приготовления Чеснок очистить, вымыть и растолочь. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, выложить в эмалированную посуду, сбрызнуть уксусом и оставить на 10 минут.

Помидоры вымыть, нарезать дольками, положить в горшочек, добавить чеснок, перец, соль, кетчуп, растительное масло, поставить в разогретую до 180 °С духовку на 5 минут.

Затем залить помидоры яйцами и готовить еще 5 минут. Помидоры выложить на блюдо и оформить кольцами маринованного лука.

Молодой картофель с белым вином

Ингредиенты

4–5 картофелин (молодых), 100 мл куриного бульона, 150 мл белого вина, 1 луковица, 2 столовые ложки оливкового масла, 1 пучок укропа, 1 чайная ложка горчицы, 2 чайные ложки уксуса, перец, соль.

Способ приготовления

Бульон соединить с вином, довести до кипения. Лук нарубить, смешать с горчицей, сбрызнуть уксусом и оставить на 10 минут.

Зелень укропа нарезать. Картофель посолить, поперчить, положить в горшочек, смазанный оливковым маслом. Поставить в разогретую до 200 °С духовку на 10 минут, влить смесь бульона и вина. Готовить в разогретой до 150 °С духовке 15–20 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и луком.

Баклажаны в томате

Ингредиенты

5–6 помидоров, 2 баклажана, 1 пучок укропа, 2 чайные ложки оливкового масла, перец, соль.

Способ приготовления Баклажаны вымыть, запечь в духовке, очистить и нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть и нарубить. Помидоры вымыть, мелко нарезать, выложить в горшочек, добавить баклажаны, оливковое масло, перец, соль, поставить в разогретую до 200 °С духовку на 5 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Баклажаны с фундуком и чили

Ингредиенты

4 баклажана, 100 г сметаны, 50 г майонеза, 70 г ядер фундука, 2–3 зубчика чеснока, 2 столовые ложки лимонного сока, 1 стручок перца чили (маленький), 1 пучок кинзы, соль.

Способ приготовления

Баклажаны вымыть, завернуть каждый в фольгу и запечь в духовке. Орехи обготовить на сковороде без масла, нарубить. Зелень кинзы вымыть, нарубить. Чеснок очистить, вымыть. Перец чили вымыть, удалить плодоножку и семена, растолочь вместе с чесноком в ступке.

Для приготовления соуса смешать сметану с майонезом, чесноком, перцем, лимонным соком и орехами, посолить.

Баклажаны очистить, крупно нарезать, переложить в горшочек, полить соусом, посыпать зеленью кинзы и поставить в разогретую до 150 °С духовку на 10 минут.

Тыква по-японски

Ингредиенты

500 г мякоти тыквы, 150 мл овощного бульона, 2–3 столовые ложки соевого соуса, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка семян кунжута, 1 чайная ложка тростникового сахара, $^1/_2$ пучка петрушки, укропа, перец, соль.

Способ приготовления Тыкву нарезать тонкими ломтиками. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить. Семена кунжута обготовить на сковороде без масла. Ломтики тыквы приготовить в растительном масле, переложить в горшочек, добавить бульон, соевый соус, посолить, поперчить, поставить в разогретую до 180 °С духовку на 20 минут. За 5 минут до готовности добавить зелень и семена кунжута.

Белая фасоль с маслятами и луком

Ингредиенты

300 г белой фасоли, 400 г маслят, 200 мл грибного бульона, 4 луковицы, 3 зубчика чеснока, 4 столовые ложки растительного масла, 1 пучок базилика, перец, соль.

Способ приготовления

Фасоль промыть, замочить на 3–4 часа в холодной воде, отварить. Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Грибы очистить, промыть, отварить в подсоленной воде, затем мелко нарезать и приготовить вместе с луком в растительном масле. Зелень базилика вымыть, нарубить.

В горшочек выложить слоями фасоль и грибы с луком, посолить, поперчить, добавить бульон, поставить на 20–25 минут в разогретую до 180 °С духовку. Перед подачей к столу посыпать чесноком и зеленью базилика.

Стручковая фасоль по-китайски

Ингредиенты

500 г стручковой фасоли, 2 помидора, 4 столовые ложки семян кунжута, 3 столовые ложки соевого соуса, 1–2 столовые ложки сока лайма, 1 столовая ложка коричневого сахара, $^1/_2$ столовой ложки рубленой зелени кинзы, соль.

Способ приготовления

Фасоль вымыть, нарезать кусочками длиной 4–5 см. Помидоры вымыть, нарезать тонкими ломтиками.

Семена кунжута обготовить на сковороде без масла, охладить, растолочь в ступке и смешать с сахаром, соевым соусом и соком лайма. Фасоль и помидоры выложить в горшочек, посолить, полить соусом, поставить в разогретую до 180 °С духовку на 15 минут. При подаче к столу посыпать зеленью кинзы.

Лобио по-грузински

Ингредиенты

300 г стручковой фасоли, 100 г винограда (темного), 4 помидора, 3 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки лимонного сока, 2 луковицы, 1 пучок петрушки, $^1/_2$ пучка базилика, перец, соль.

Способ приготовления

Лобио вымыть и нарезать кусочками длиной 4–5 см. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Помидоры вымыть, нарезать дольками. Зелень петрушки и базилика вымыть, нарубить. Виноград вымыть, разрезать каждую ягоду пополам и удалить косточки. Лук обготовить в 1 столовой ложке растительного масла. Лук, лобио, виноград, зелень петрушки и базилика смешать, добавить оставшееся растительное масло и лимонный сок, посолить, поперчить, положить в горшочек, поставить в разогретую до 180 °С духовку на 10 минут, оставить под крышкой на 5 минут.

Перед подачей к столу украсить ломтиками помидоров.

Овощи с базиликом в грибном бульоне

Ингредиенты

2 картофелины, 2 морковки, 200 г брюссельской капусты, 300 мл грибного бульона, 150 г зеленого горошка (замороженного), 1 луковица, $^1/_2$ пучка базилика, 2 столовые ложки растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь очистить, вымыть.

Брюссельскую капусту вымыть. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень базилика вымыть, нарубить.

Лук, морковь и картофель готовить на растительном масле в течение 5 минут, затем переложить в горшочек, добавить горошек и капусту, посолить, поперчить, залить горячим бульоном, посыпать базиликом.

Поставить в разогретую до 180 °С духовку на 20 минут.

Овощи в томате

Ингредиенты

4 морковки, 2 луковицы, 1 цукини, 100 г белой фасоли, 200 мл томатного сока, 100 мл овощного бульона, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Фасоль промыть, замочить на 2–3 часа в холодной воде, отварить. Зелень укропа вымыть, нарубить. Морковь и цукини вымыть, очистить, мелко нарезать.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в горшочек с разогретым растительным маслом, добавить морковь и цукини, готовить 5 минут, добавить фасоль, посолить и поперчить. Залить содержимое горшочка томатным соком, смешанным с бульоном, тушить под крышкой в разогретой до 200 °С духовке 20 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Фаршированные овощи и грибы

Баклажаны, фаршированные рисом и морковью

Ингредиенты

3–4 баклажана, 2 морковки, 100 г риса, 2 луковицы, 1 пучок укропа, 10 мл растительного масла, 1 зубчик чеснока, 100 г сыра (любого, тертого), перец, соль.

Способ приготовления

Баклажаны вымыть, разрезать вдоль и пополам, вынуть из середины часть мякоти и мелко нарезать ее. Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень укропа вымыть и измельчить. Чеснок очистить, вымыть и растолочь. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Рис варить до полуготовности, смешать с морковью, луком, мякотью баклажанов и укропом и наполнить этой смесью половинки баклажанов, соединить их и перевязать нитками. Баклажаны выложить в смазанную растительным маслом глубокую форму, посолить, поперчить и поставить в разогретую до 140 °С духовку на 15 минут, затем посыпать сыром, разогреть духовку до 200 °С и запекать в течение 7–10 минут.

Баклажаны, фаршированные грибами и зеленью

Ингредиенты

4–5 баклажанов, 300 г грибов (любых, маринованных), 2 пучка петрушки, 1 луковица, 20 г сливочного масла, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Баклажаны вымыть, разрезать вдоль и пополам, вынуть из середины мякоть и мелко нарезать ее. Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень петрушки вымыть и мелко нарезать. Грибы выложить в сковороду, добавить лук, сливочное масло и готовить в течение 5–7 минут. Жареные грибы и лук пропустить через мясорубку, смешать с зеленью петрушки и мякотью баклажанов, наполнить этой смесью половинки баклажанов, соединить их, перевязать нитками. Баклажаны выложить в глубокую форму, влить немного воды, посолить, добавить растительное масло, перец, лавровый лист, поставить в разогретую до 180 °С духовку на 10–15 минут. Затем положить томатную пасту и готовить еще 20 минут.

Цукини, фаршированные картофелем

Ингредиенты

2 цукини, 3 картофелины, 1 луковица, 1 морковка, 100 г майонеза, 20 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Цукини вымыть, разрезать вдоль и пополам, вынуть семена и часть мякоти. Мякоть измельчить. Картофель и морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Лук очистить, вымыть, измельчить, перемешать с картофелем, морковью и мякотью цукини. Половинки цукини наполнить приготовленной смесью, выложить в смазанную растительным маслом форму, посолить, поперчить, полить майонезом. Поставить в разогретую до 180 °С духовку на 20 минут.

Цукини с цветной капустой и сливками

Ингредиенты

300 г цукини, 200 г цветной капусты, 1 луковица, 3 столовые ложки сливок, соль.

Способ приготовления

Цукини нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть и нарубить. Цветную капусту вымыть, разделить на соцветия, припустить в небольшом количестве воды, выложить в горшочек, сверху выложить цукини и лук, добавить сливки, соль. Тушить при температуре 230 °С и средней скорости вентилятора 15 минут.

Шампиньоны с овощами в сметане

Ингредиенты

150 г шампиньонов, 2 картофелины, 2 морковки, 1 луковица, 20 г сливочного масла, 50 г сметаны, перец, соль.

Способ приготовления

Лук нарезать полукольцами. Шампиньоны вымыть, нарезать ломтиками. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать ломтиками, выложить в горшочек, добавить грибы, лук, сливочное масло, сметану. Смесь посолить, поперчить, тушить при температуре 210 °С и высокой скорости вентилятора 15 минут, затем при той же температуре и низкой скорости вентилятора 10 минут.

Подберезовики в нежном соусе

Ингредиенты

300 г подберезовиков, 4 помидора, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 1 столовая ложка пшеничной муки, 100 г сметаны, 1 пучок укропа, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и нарубить. Помидоры вымыть, 1 помидор измельчить, остальные нарезать кружочками. Зелень укропа вымыть.

Грибы перебрать, очистить, промыть, нарезать ломтиками, выложить в сковороду, добавить масло и готовить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15–20 минут.

Добавить лук, муку и готовить еще 5 минут при том же режиме. Затем переложить грибы в горшочек, влить немного воды, посолить, положить сметану, измельченный помидор и тушить при температуре 220 °С и средней скорости вентилятора 15 минут.

При подаче к столу украсить веточками укропа и оформить кружочками помидоров.

Шашлык вегетарианский

Ингредиенты

300 г болгарского перца, 300 г мелких помидоров (черри), 300 г цукини, 200 г шампиньонов, 100 г репчатого лука, 30 мл растительного масла, $^1/_2$ пучка петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Цукини очищают от кожицы. Перец моют, очищают от семян. Лук очищают и моют. Цукини нарезают кубиками, лук – кольцами, перец – квадратиками. Помидоры моют. Грибы промывают. На шампуры нанизывают вперемежку кусочки перца, цукини, кольца лука, целые помидоры и шампиньоны и готовят над раскаленными углями до готовности. Перед подачей к столу посыпают шашлык солью и перцем и украшают вымытыми веточками петрушки.